INTROSPECTIV

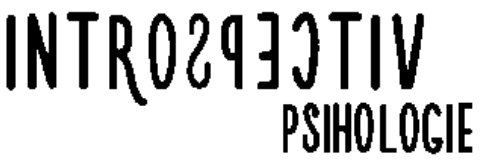
PUTEREA EȘECULUI

Cum să faci față unei lumi nebune

TIM CANTOPHER

Autorul bestsellerurilor

CUM SĂ FACEM FAȚĂ PERSOANELOR TOXICE,
BOLI PROVOCATE DE STRES și *BOALA DEPRESIVĂ*



Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine. Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare şi echilibrul interior. *Introspectiv* îşi propune să ofere cititorului cărţi-reper din domeniile spiritualităţii, psihologiei şi dezvoltării personale.

Dr. Tim Cantopher a studiat la University College, Londra, și la University College Hospital. A lucrat ca psihiatru la St James' Hospital, Portsmouth, și la St George's Hospital Medical School. Este membru al Colegiului Regal al Psihiatrilor din 1983, iar în 1999 a fost numit membru de onoare. A lucrat ca psihiatru specialist în Grupul de Spitale Priory din 1993 până când s-a pensionat, în

2015. A publicat mai multe proiecte de cercetare în domeniul psihiatriei. Dr. Cantopher este căsătorit, are trei copii și locuiește în Hampshire. De același autor, la Editura Litera, au apărut *Cum să facem față persoanelor toxice* (2019), *Boli provocate de stres* (2021) și *Boala depresivă* (2022).

TIM CANTOPHER

PUTEREA EȘECULUI

Cum să faci față unei lumi nebune

Traducere din limba engleză
DIANA APOSTOL

LITERA
București

Laurei,
care îmi iartă nenumăratele eșecuri

INTRODUCERE

Sunt un ratat.

De fapt, s-o dau în bară e unul dintre lucrurile la care mă pricep cel mai bine. Am și câștigat multe lucruri la viața mea, dar, fără să mă laud, la eșec excelez. Mi-a luat o viață întreagă să ajung în punctul acesta, dar faptul că am învățat să pierd a meritat tot timpul și efortul. Mi-a permis să fiu mai fericit și să obțin rezultate mai mult decât bune în comparație cu nivelul abilităților mele în diversele domenii în care am activat în decursul timpului. Am reușit să mă împrietenesc cu eșecul, ceea ce înseamnă că sunt foarte puține lucruri de care îmi este frică. Învăț din greșeli în loc să mă pedepsesc pentru ele și pot să-mi asum unele lucruri fără să știu cu siguranță dacă voi reuși sau nu, ceea ce mi-a făcut viața mult mai interesantă și mi-a permis să-mi îmbunătățesc în permanență capacitățile de-a lungul timpului.

Nu a fost mereu așa. Înainte să învăț arta eșecului de la prieteni, colegi și pacienți înțelepți, acesta mă speria atât de tare, încât evitam lucrurile pe care nu eram sigur că voi reuși să le fac. Un exemplu este ceea ce mi s-a întâmplat pe plaja de la West Wittering, în West Sussex, când eram tânăr, pe la 20 și ceva de ani. Niște prieteni mă convinseseră să încerc windsurfing. Mi-am petrecut ziua încercând să rămân pe placă și să o fac cumva să înainteze, însă nu prea am avut succes. Din când în când cădeam în apă, dar de obicei nu reușeam nici să ies din ea. Epuizat și descurajat, mi-am plâns de milă în fața unui alt începător care se descurcase și mai prost

decât mine și pe seama căruia prietenii se distraseră și mai mult.

– A fost groaznic, m-am plâns eu. N-o să mai fac asta niciodată – e imposibil. Am văzut că și ție ți-a fost greu.

– A fost grozav, superamuzant! Chiar mi-a plăcut, a răspuns el.

– Dar n-ai reușit să rămâi în picioare pe placă!

– Știu, dar am fost aproape. Poate îmi iese data viitoare.

M-am ținut de cuvânt, n-am mai încercat să fac windsurfing. M-am întors totuși pe aceeași plajă, într-o zi însorită de weekend, cam un an mai târziu. În timp ce mă plimbam, l-am văzut pe tânărul cu care împărtășisem remarcabilul eșec din vara anterioară. Stătea în picioare pe o placă, parcă zburând peste valuri, schimbând agil direcția și plutind la fel de repede în sens opus, oprindu-se doar cât să sară în aer în timp ce le făcea cu mâna prietenilor săi. Cum ajunsese împiedicatul acela să îmblânzească valurile? Hmm... Cine evitase eșecul și umilirea repetată? Și cine stăpânea acum un sport care îi aducea, în mod categoric, atâta bucurie? Hmm...

Ideea e că fusesem învățat să evit eșecul cu orice preț. Învățasem asta din mai multe surse, însă cea mai neplăcută fusese profesorul de matematică din școala generală. Din întâmplare, printre elevii din generația mea erau neobișnuit de mulți copii talentați la matematică. În înțelepciunea ei, conducerea școlii decisese să ajute acest grup de copii inteligenți să-și atingă potențialul maxim dându-i în grija unui profesor care fusese colonel de armată. Amenințările acestui om cumplit ne țineau permanent într-o stare de teamă. Cred că voia să ne împingă să obținem rezultate mai bune decât ar fi

fost posibil prin metode normale. Una dintre tehnicile lui preferate era să ne dea o problemă foarte dificilă într-un timp limitat. Când se termina timpul, trebuia să punem stilourile jos, iar el scria pe tablă rezolvarea perfectă a problemei. Pe trei dintre rândurile soluției punea câte un asterisc. Regula lui era că, dacă făcuseși o eroare pe vreunul dintre aceste rânduri, aceasta era considerată o „greșeală prostească" și trebuia să ridici mâna. Atunci profesorul te scotea din bancă și te bătea cu un băț. După ce parcurgeam toată problema, se uita pe lucrările a doi sau trei din cei 20 de elevi ai clasei. Dacă descoperea că nu-ți recunoscuseși „greșeala prostească", te bătea mult mai rău. Așadar, îmi recunosc greșeala și accept consecințele sale dureroase și umilitoare sau o ascund și risc ceva și mai grav?

Esența acestei povești neplăcute este aceasta: din câte știu, nici măcar unul dintre copiii talentați din acea clasă nu a urmat vreo facultate de matematică sau de fizică. Sunt destul de sigur că știu care e motivul. Nu există o cale mai bună de a garanta eșecul într-un anumit domeniu decât pedepsirea acestuia. Comparați asta cu felul în care profesorii foarte buni predau acum. Încurajează, răsplătesc și folosesc greșelile ca prilej de învățare. Asta nu înseamnă că apreciază neglijența sau lenea, ci doar recunosc că, dacă un elev se află sub presiune, va face anumite greșeli și că, prin corectarea acelor greșeli cu răbdare și bunăvoință, entuziasmul și abilitățile sale pot fi sporite.

Unul dintre cele mai încurajatoare exemple ale acestui principiu, de a-ți urma calea aleasă în loc de a evita eșecul, este prietenul meu Jeremy Vine. Jeremy, după cum mulți dintre voi știți, este un crainic de succes. El este și un om minunat, fiind la

fel de bun, generos și amuzant în viața privată cum este și ca persoană publică. Are multe realizări impresionante, dar, după părerea mea, cea mai importantă este videoclipul pe care l-a pus pe YouTube când era concurent la *Strictly Come Dancing*, o emisiune TV de dans. Acest videoclip a fost răspunsul către un troll care se plângea că Jeremy era un dansator prost și-i recomanda să se retragă din emisiune. Cu candoarea sa caracteristică, Jeremy i-a mulțumit și a fost de acord că nu prea are talent la dans, dar a subliniat că va rămâne în emisiune cât timp i se permite. „Dacă aș renunța acum doar pentru că nu pot fi cel mai bun, ce fel de mesaj aș transmite fiicelor mele? Ar trebui oare să evite orice lucru la care nu pot câștiga? Nu, cred că n-ar trebui să facem doar lucrurile la care ne pricepem; ar trebui să încercăm și lucrurile dificile, ca să devenim mai buni. Eu voi încerca în continuare." Dacă nici acesta nu este un exemplu de curaj și înțelepciune, atunci nu știu care ar putea fi.

Scopul acestei cărți este să te ajute să fii mai fericit în viață, să fii mai rezistent și să realizezi mai multe. Dacă ești o persoană încrezătoare și optimistă, cu o atitudine binevoitoare față de sine, nu e nevoie să citești mai mult. Dar majoritatea oamenilor tind să se îndoiască de ei înșiși, să se critice excesiv și să fie pesimiști, iar cartea aceasta le este dedicată. Dacă te regăsești în aceste cuvinte, să știi că există moduri prin care poți să-ți trăiești viața mai satisfăcător, iar un început bun este să înveți să nu-ți mai fie frică de eșec și să nu-l mai eviți. Profesorul meu de matematică nu avea dreptate și m-am simțit ușurat când i-am respins valorile. Jeremy și practicantul de windsurfing aveau dreptate, și viețile lor s-au îmbogățit. Urmează-le exemplul și vei fi mai fericit, mai puțin neliniștit, mai împlinit. Nu pot să pretind

că am luat numai decizii bune în viață, însă sunt fericit pentru că m-am iertat pentru greșelile pe care le-am făcut, dar și doar pentru că am învățat din ele.

Rezistența înseamnă mai mult decât să te împrietenești cu eșecul, deși cred că aceasta este cea mai importantă abilitate care ți-ar fi necesară. În această carte vei învăța ce anume îi face pe oameni vulnerabili provocărilor vieții, care sunt calitățile și abilitățile care protejează împotriva acestor provocări și cum tu și cei dragi ție le puteți deprinde. Vei vedea că există niște teme recurente. Dacă există vreun lucru care se repetă, poți presupune că e foarte important și că e un subiect la care merită să te gândești.

Dacă vrei o mână de ajutor pentru a fi mai fericit, mai sănătos și mai rezistent, citește în continuare.

1. Vulnerabilitate și rezistență

De ce unii oameni suferă de boli legate de stres și alții nu, dat fiind faptul că majoritatea dintre noi trecem prin suișurile și coborâșurile vieții? Ce face o persoană să fie vulnerabilă, iar alta, rezistentă? Am început oarecum cu sfârșitul, pentru că, dacă ai citit introducerea, știi opinia mea: cel mai important lucru e capacitatea de a eșua cu bine. Dar e un cerc vicios, căci, pentru a fi rezistent în fața obstacolelor vieții, trebuie să știi să eșuezi și, în același timp, e mult mai ușor să suporți efectele eșecului dacă ești deja rezistent. Așadar sunt, în mod clar, și alți factori care modelează vulnerabilitatea sau rezistența unei persoane, și cu asta vom începe acest capitol.

Mai întâi trebuie să definim la ce anume ne referim când spunem vulnerabilitate și rezistență. Ele pot fi percepute drept puncte opuse ale unui continuum care determină cât de eficient gestionăm amenințările, provocările, adversitatea, schimbările și situațiile pentru care nu suntem pregătiți sau bine echipați. Vulnerabilitatea se manifestă prin incapacitatea de a face față acestora și prin tendința de a te lăsa afectat mintal sau fizic când mediul în care te afli îți este ostil, în timp ce rezistența te ajută să te descurci și să ieși din situația respectivă relativ nevătămat.

O perspectivă alternativă asupra vulnerabilității ne este oferită de doctorul Brené Brown. Dacă ești abonat la Netflix, caută prelegerea ei *Fii curajos!*[*], care, la momentul scrierii acestei cărți, apare pe

platformă. Este o discuție motivantă și captivantă. Ca alternativă, citește cartea sa *Curajul de a fi vulnerabil.* Brown vede vulnerabilitatea ca fiind o componentă esențială a curajului. O persoană curajoasă își permite să fie vulnerabilă. Vicky îi spune iubitului ei cu care era împreună de trei luni că-l iubește, pentru că-și dă seama că nu are nimic de câștigat dacă rămâne rezervată și nu-și asumă riscuri. Simon îi răspunde cu răceală și neutru. Vicky se simte umilită. A dezvăluit ce avea în suflet, dar a fost respinsă. Dar pentru că a acționat cu curaj și și-a permis să fie vulnerabilă, Vicky și-a creat prilejul pentru un eveniment pozitiv care i-ar fi putut schimba viața. Nu s-a întâmplat așa, cel puțin de data asta, dar asta nu depinde de Vicky. Dacă va proceda la fel în viitor, când șansele vor fi de partea ei, va găsi, până la urmă, fericirea. Acea respingere umilitoare a fost, de fapt, un triumf. Răspunsul lui Simon e irelevant pe termen lung. Se pare că nu era persoana potrivită pentru ea. Dar Vicky e destul de curajoasă încât să fie vulnerabilă, așa că viitorul ei e asigurat.

O să folosesc deocamdată definiția mea pentru curaj, deși o apreciez pe cea a doctorului Brown și promit că voi reveni la lucrările ei mai târziu.

Gene

Nu se poate spune că genele nu sunt importante. Evident că moștenirea de la părinții biologici are o influență asupra capacității tale de rezistență, dar nu atât de mare pe cât ai crede. În anii 1970, un psiholog faimos, Hans Jürgen Eysenck, afirma: „Totul în psihologie e determinat o treime de genetică și două treimi de mediu". Prin „mediu" se referea la orice influență de pe parcursul vieții care nu e moștenită genetic. N-am auzit de atunci pe nimeni

din domeniu să ridice vreo obiecție împotriva acestei declarații. Deci, dacă părinții sau bunicii tăi tindeau să fie vulnerabili la stres, s-ar putea ca și tu să ai un risc mai mare, dar există factori mult mai importanți și sunt destule lucruri pe care le poți face pentru a-ți reduce vulnerabilitatea. Nu arunca vina pe gene, pentru că asta te face să te dai bătut. Și, orice s-ar întâmpla, nu trebuie să te dai bătut.

Personalitate

Am auzit de multe ori cum oamenii spun despre cineva: „Nu poate să facă nimic în privința asta, așa e personalitatea lui". Eu spun: „Vrăjeală!" Poți să-ți schimbi personalitatea oricând vrei, schimbând modul în care te comporți. La urma urmei, ce este personalitatea? O definești după comportamentul unei persoane. Dacă spui că o persoană are o personalitate extrovertită, înseamnă că iese des în oraș și că interacționează cu alții. Dacă cineva are o personalitate generoasă, face des gesturi altruiste.

Mă voi întoarce mai târziu la modul prin care îți poți schimba felul obișnuit de a fi, dar, deocamdată, aș vrea să lași deoparte conceptul de „personalitate". Nu este rigid sau imuabil, așadar ar fi mai bine să ne concentrăm pe altceva, asupra mediului, resurselor, acțiunilor și gândurilor.

Experiențe din copilărie

Un bebeluș e ca un hard-disk gol. În timpul copilăriei încep să fie încărcate pe el programe și aplicații. Sunt aproape încărcate până la vârsta de 18 ani. Experiențele de la maturitate te pot afecta și ele pe termen lung, deși durează mai mult până să aibă un astfel de efect. Însă aproape orice detaliu influențează felul în care un copil vede lumea și cum

îi face față. Ca să afectezi un adult care a trăit o copilărie într-un mediu constant favorabil, chiar trebuie să-l torturezi sau să-l supui unor evenimente grave sau unor dificultăți nesfârșite. Însă când vine vorba de un copil, tot ce trebuie să faci ca să-i afectezi comportamentul ulterior este să nu fii previzibil, să nu-l recompensezi și să nu-l iubești constant.

E greu să fii părinte, dar, din fericire, nu trebuie să fii perfect. De fapt, există dovezi că părinții care sunt „bunicei" cresc copii care sunt mai pregătiți să facă față vieții decât cei care sunt „perfecți". Adică, atunci când copiii tăi știu că-i iubești indiferent de situație, că sunt importanți doar pentru că sunt ei înșiși, e OK să-i lași în fața televizorului cât timp te odihnești puțin. E OK să fii uneori un pic irascibil, atât timp cât recunoști asta ulterior și le explici cât din pedeapsă a fost justificată și cât s-a datorat faptului că erai tu irascibil. E OK să ai limitările tale. De fapt, e mai bine, pentru că așa funcționează lumea reală. Când copiii tăi învață din timp că „sunt OK și, chiar dacă oamenii și lucrurile nu sunt tot timpul OK și fericiți, lumea e OK", totul va fi în regulă. De fapt, e mai bine decât dacă ești tot timpul absolut răbdător, iubitor și altruist, căci probabil nu aceasta va fi lumea cu care se vor confrunta când vor pleca de acasă.

Experiențele permanent negative sau contradictorii în copilărie au un efect asupra modului în care crește copilul. De fapt, există dovezi că influențele toxice apărute chiar înainte de naștere pot avea efecte dăunătoare pe termen lung. Chiar dacă luăm în considerare faptul că mamele care au tulburări de dispoziție sau sunt stresate în timpul sarcinii vor avea, probabil, astfel de probleme și în următorii 18 ani, anxietatea și depresia maternă

înainte de naștere pot provoca boli legate de stres la copii într-o măsură mai mare decât te-ai fi așteptat. Din acest motiv, este deosebit de important ca anxietatea și depresia din timpul sarcinii să fie eficient tratate.

Dar aici mă preocupă în principal experiențele din copilărie. În special, un copil trebuie să învețe principiul „cauză și efect". Dacă fac lucruri bune, mi se întâmplă lucruri bune – previzibil. Contrariul nu funcționează; după cum am explicat deja, pedeapsa nu funcționează. Contează însă ca un copil să afle că are control asupra lucrurilor care se întâmplă în lumea lui.

Sarah nu învață asta în mod coerent. Este un copil de patru ani, singur la părinți și (scuzați stereotipul de gen, folosit doar pentru a ilustra acest exemplu) își petrece zilele săptămânii acasă cu mama ei, în timp ce tatăl este la muncă. Într-o zi, i-a cerut mamei să pregătească acuarelele și niște hârtie. Se purtase frumos toată dimineața, fusese săritoare, liniștită și politicoasă, așa că mama i-a făcut voia. Sarah și-a petrecut după-amiaza făcând un tablou pentru tatăl ei. Și-a dat toată silința, așa că atunci când se apropia ora când tatăl ei trebuia să vină acasă simțea o nerăbdare plăcută. Auzind cheia în broasca ușii de la intrare, s-a grăbit să-și salute tatăl.

– Tati, tati, uite ce am făcut pentru tine. E un tablou, e foarte frumos, nu-i așa? L-am făcut pentru tine, tati!

Dar tati avusese o zi proastă la serviciu și era obosit și morocănos. Se oprise la cârciumă în drum spre casă și băuse câteva halbe de bere ca să-și înece amarul. Ultimul lucru de care avea nevoie acum era un copil care țipă și-i lipește o hârtie cu vopsea umedă pe costumul curat.

– Pleacă, lasă-mă-n pace, a mârâit el, împingându-și fiica deoparte și urcând scările apăsat, ca să se odihnească.

Sarah s-a împiedicat și a căzut, aterizând peste pictura pe care o pregătise cu atât de multă dragoste și care acum era șifonată pe jos, împreună cu speranțele și așteptările ei.

În ziua următoare, Sarah a fost un coșmar pentru mama ei – neascultătoare, mofturoasă și încăpățânată. Așteptând să se întoarcă tatăl ei, a început să-și facă griji că acesta avea să fie supărat pe ea pentru că nu fusese cuminte. Dar tatăl se simțise vinovat toată ziua pentru că fusese irascibil cu o zi în urmă, așa că îi cumpărase un ursuleț de pluș și niște dulciuri pe care i le-a dat, împreună cu o îmbrățișare mare, imediat ce a intrat în casă:

– Te iubesc atât de mult, ești cea mai bună fetiță din lume, i-a spus el.

În acel moment, Sarah a fost ușurată, dar și confuză. Ieri am fost foarte cuminte și tati a fost rău cu mine. Astăzi însă, chiar am fost foarte neascultătoare, iar el a fost drăguț, mi-a dat cadouri și mi-a spus că mă iubește. Ce se întâmplă?

Dacă acestea ar fi niște incidente izolate nu ar conta, dar dacă viața va continua așa, fără nici o legătură între acțiunile lui Sarah și faptele care urmează, ea va învăța că nu are nici o influență asupra lumii, că e total neajutorată în fața unor evenimente întâmplătoare și haotice. Drept rezultat, va începe să renunțe. Ce rost are să mai depui efort când lumea este total aleatorie? Nu contează ce fac, crede ea, uneori se vor întâmpla lucruri bune și uneori, lucruri rele; nimic din ceea ce fac eu nu aduce vreo diferență. Această neputință deprinsă o face pe Sarah să fie din ce în ce mai vulnerabilă, pentru că retragerea ei în fața provocărilor, a

efortului, a contactului social și a oricărui alt lucru care necesită să-și dea silința o face mai puțin capabilă să învețe lucruri noi, să devină mai sigură pe sine sau să-și construiască o viață împlinită.

Un alt mecanism prin care adversitatea din copilărie conduce la o vulnerabilitate crescută de-a lungul vieții este cel hormonal. Ca toate primatele superioare, reacția corpului nostru la stres este mediată de un lanț de structuri în vârful căruia se află o parte a creierului numită hipotalamus. Acesta este conectat printr-o legătură de fibre nervoase la o glandă mică așezată chiar sub creier, numită hipofiză. Ca răspuns la activarea hipotalamusului, hipofiza produce hormoni de stimulare care trec în sistemul circulator. Aceștia acționează asupra altor două glande, câte una așezată deasupra fiecărui rinichi, numite suprarenale, pe care le determină să elibereze hormoni, în special doi care controlează răspunsurile noastre la stres – adrenalină și cortizol. Prezența acestor hormoni în sânge este la rândul său detectată de hipotalamus, creându-se astfel un circuit de feedback. Acest circuit ne determină reacția la stres. Adrenalina este hormonul stresului pe termen scurt, care te pregătește în mod eficient pentru o luptă pe viață și pe moarte, crescând ritmul cardiac, accelerând respirația, mărind tensiunea arterială, sensibilitatea terminațiilor nervoase și fluxul de sânge în întregul corp. Sângele este pompat înspre mușchi și în sens opus față de extremitățile corpului, permițându-ți să alergi mai repede și să lupți mai eficient fără să sângerezi atât de abundent de la rănile superficiale. Aceasta este reacția „luptă sau fugi“. Adrenalina îți oferă cea mai mare șansă de supraviețuire dacă te întâlnești cu un smilodon sau cu un inamic înarmat cu o suliță. Faptul că lumea modernă conține puține astfel de pericole înseamnă

că răspunsul adrenalinei apare mult mai adesea în fața unui inconvenient și nu mai este efectiv un mecanism de supraviețuire.

Același lucru este valabil și pentru cortizol, care este hormonul stresului pe termen lung. Acesta provoacă procese inflamatorii și face metabolismul să încetinească și persoana în cauza (sau animalul) să fie mai puțin activă. Și acest lucru are sens când vine vorba despre selecția naturală. În fața unei amenințări pe termen scurt, un animal trebuie să lupte sau să scape eficient; în schimb, dacă amenințarea persistă, animalul va fi probabil rănit sau se va confrunta cu un mediu în care nu poate supraviețui și va trebui să se retragă într-un loc sigur pentru acest lucru. La primatele inferioare este hibernarea. La om e depresia.

OK, știu că este cam plicitisor, dar chestiunea se rezumă la asta: circuitul (sau axa) hipotalamo-hipofizar-suprarenal (HHS) este, ca și creierul, programat în timpul copilăriei. În cazul în care un copil se confruntă cu adversități în primii 15 ani de viață, va dezvolta o axă HHS hipersensibilă, care va conduce la o tendință spre reacția „luptă sau fugi" și la efectele pe termen lung ale stresului ca răspuns la niveluri mai scăzute de stres decât cele care le-ar provoca altor oameni aceleași reacții. Cu alte cuvinte, adversitatea în copilărie îl face mai vulnerabil.

De fapt, axa HHS poate fi resetată și la vârsta adultă; este nevoie doar de un grad mai mare de traume sau adversități. Creierul unui copil este mai ușor de influențat. Cealaltă parte a creierului care este programată în timpul vieții în acest fel este centrul plăcerii și al recompensei (o structură numită nucleul accumbens). Două substanțe chimice din această structură, dopamina și oxitocina,

mediază sentimentele de plăcere și permit ca acțiunile și evenimentele să fie resimțite drept satisfăcătoare. Evenimentele nefavorabile prelungite sau severe, în special la începutul vieții, reduc nivelurile acestor substanțe chimice în centrul plăcerii și al recompensei, ceea ce înseamnă că persoanele afectate vor avea dificultăți în a se bucura de lucruri și în a se simți bine în viitor.

În cele din urmă, este pierderea. Ai fi crezut că pierderea unei persoane dragi devreme în viață ar întări un copil, dar, de fapt, se întâmplă exact pe dos. Paula se simțea foarte bine la vârsta de 13 ani, când tatăl ei a murit brusc de infarct. S-a comportat bine, n-a plâns și și-a sprijinit mama. Toată lumea a remarcat cât de bine s-a adaptat la pierderea tatălui ei. 20 de ani mai târziu, Paula are doi copii, un bebeluș și un copil de patru ani. Aude zvonuri despre concedieri la locul de muncă și se teme că s-ar putea să-și piardă slujba. Apoi mama ei, care o ajuta cu îngrijirea copiilor, cade și-și fracturează șoldul, ceea ce înseamnă că Paula trebuie să găsească de urgență o altă opțiune pentru copiii ei. Cade într-o boală depresivă adâncă. De ce? Cum se face că acest copil dur și rezistent a devenit un adult vulnerabil? Răspunsul este rezonanța. Evident, pierderea locului de muncă sau a ajutorului pentru îngrijirea copiilor nu este același lucru ca moartea tatălui, dar, la nivel simbolic, există o legătură. Toate implică o pierdere a certitudinii, a sentimentului că lumea e sigură și de încredere și că tu ești în siguranță în centrul ei. Paula suferă dubla lovitură a amenințării actuale a unei pierderi, care rezonează cu pierderea din trecut. Pierderea timpurie duce la o vulnerabilitate mai mare mai târziu în viață, când pierderea actuală sau amenințarea acesteia rezonează profund cu cea suferită în copilărie.

Evenimente de viață, dificultăți persistente și susținere socială

S-au făcut multe cercetări despre factorii existenți în mediul unei persoane care o expun riscului de a dezvolta o boală precum depresia majoră sau o tulburare de anxietate severă. Rezultatele, în mare parte, nu sunt surprinzătoare, în afară de câteva dintre ele. Schimbările majore în viață („evenimente de viață"), în special cele care implică pierderi, reprezintă un risc major. Sunt incluse aici pierderea unei persoane dragi prin moarte sau divorț, pierderea unui loc de muncă, pierderea securității financiare și a oricărui lucru care duce la scăderea gravă a stimei de sine. Chiar și schimbările de rutină, pe care majoritatea le-ar considera binevenite, prezintă un risc, cum ar fi vacanțele, avansările la locul de muncă și câștigurile importante la jocuri de noroc (câștigul la loterie, de exemplu).

Interesant e că mai toxic decât oricare dintre acestea, cel puțin pentru femei, este să ai acasă trei sau mai mulți copii cu vârsta sub cinci ani. Autorii unui studiu remarcabil au încercat să intervieveze toate femeile din Camberwell, o suburbie a Londrei, pentru a afla ce factori sociali determină apariția acestei afecțiuni. Cele care aveau trei copii în acest interval de vârstă, fără sprijin social, prezentau un risc mai mare de 50% de a suferi de o boală depresivă severă. Orice dificultate majoră care persistă este un risc, cum ar fi bolile cronice, condițiile precare de locuit, dificultățile financiare pe termen lung și problemele cu vecinii.

Din toate cercetările reiese, în mod categoric, că izolarea crește acest risc, în timp ce susținerea socială constantă te poate proteja foarte mult. Prietenii pe care te poți baza și relațiile te ajută să-ți păstrezi sănătatea mintală. Problema este că atunci

când ai cel mai mult nevoie de ele, după divorț și în primele câteva luni după o pierdere, oamenii tind să te evite. Faptul că toată lumea vrea să le ofere sprijin în primele câteva săptămâni după pierderea lor este una dintre cele mai triste și mai frecvente observații ale pacienților mei în doliu (pentru că mulți percep divorțul ca pe un doliu). Aceasta e o perioadă în care mulți se află într-o stare de detașare, simțindu-se foarte nesemnificativi și incapabili să beneficieze de toată atenția. De obicei, după aproximativ câteva luni până la un an, impactul pierderii lor e înțeles și durerea îi acaparează cu adevărat. Între timp, oamenii s-au risipit și cei dispuși să discute cu ei le vor spune că ar trebui să „treacă peste asta". Nu, nu ar trebui să facă asta. Nu treci niciodată peste durere; obții, cu timpul, doar libertatea s-o resimți când vrei tu, în loc să fii incapacitat din cauza ei tot timpul sau să te lovească în cele mai nepotrivite momente. Viața nu va mai fi niciodată la fel, dar își recapătă substanța, odată ce fericirea și alte sentimente contrastează, ocazional, cu vremurile de tristețe și singurătate.

Dacă o persoană la care ții a suferit un eveniment major de viață, care implică în special pierdere, se confruntă cu dificultăți persistente sau nu beneficiază de susținere, întreab-o mai degrabă de ce are nevoie în loc să-ți impui soluțiile și sfaturile. Capacitatea de a asculta este de obicei mult mai utilă pentru un prieten aflat la ananghie decât sunt înțelepciunea dobândită din proprie experiență sau eforturile tale de a-l înveseli. Voi reveni la această idee mai târziu.

Cum gândești

În urmă cu aproximativ 40 de ani, psihologul Aaron T. Beck a descris stilul de gândire al oamenilor care

au avut ulterior depresie majoră, pe care l-a numit „triada cognitivă negativă". Lucrarea sa a fost validată de multe ori de atunci. Triada cuprinde o perspectivă negativă constantă asupra ta, a lumii și a viitorului. Aceste gânduri sunt automate și aparent incontrolabile. Nu este dificil să-ți dai seama cât de contraproductive sunt aceste tipare de gândire, iar majoritatea oamenilor care au acest mod de a privi viața încearcă să fie mai optimiști. Dar gândurile negative sunt persistente, deoarece se bazează pe un substrat profund de prezumții. Gânduri precum „nu are rost să candidez pentru slujba asta – lucrurile nu vor merge niciodată așa cum vreau eu, vor fi mulți candidați mai buni și sistemul este oricum făcut să fie împotriva oamenilor ca mine" se bazează pe ipoteze subconștiente profunde. Dacă vom căuta destul de atent, probabil că vom ajunge la concluzia că acestea seamănă cu afirmații de genul „nu sunt bun, lumea este împotriva mea și viitorul meu este fără speranță". Așa că nici nu mai încerci să obții locul de muncă pentru că te temi de cât de rău te vei simți dacă nu-l vei obține. De ce te-ai simți atât de rău dacă eșecul tău confirmă ceea ce știai deja? Este interesant și e un detaliu la care putem lucra. Există o parte din tine care simte că ai putea obține slujba și te temi ca scânteia asta mică de speranță și de optimism să nu se stingă. Asta eviți, de fapt, când alegi să nu candidezi la acel loc de muncă. Atunci îți poți spune ție și altora: „M-aș fi putut descurca de minune cu slujba aceea, dar sistemul nu mi-a dat nici o șansă".

Celălalt factor care îți perpetuează gândirea negativă și contraproductivă este „efectul halo". Acest lucru este ilustrat de versul din piesa „The Boxer" de la Simon și Garfunkel: „... totuși un om aude ce vrea să audă și ignoră restul"**. Cu alte

cuvinte, ne formăm o opinie despre anumite lucruri, oameni și situații destul de devreme și apoi încadrăm realitatea în această imagine preconceptă. Dacă ai o părere bună despre tine, vezi niște realizări ca pe consecințe naturale ale meritelor tale, în timp ce piedicile sunt doar niște pietricele neglijabile în calea ta spre succes. Dimpotrivă, dacă ai triada cognitivă negativă a lui Beck, te vei concentra asupra eșecurilor ca validare a inutilității tale, în timp ce vei percepe orice succes ca pe o excepție trecătoare care confirmă regula că vei da greș până la urmă.

Înțelegerea acestor factori stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), la care mă voi întoarce în Capitolul 9. Gândurile și prezumțiile tale nu sunt bătute în cuie; ele pot fi schimbate.

Dintre toți factorii care pot determina boli legate de stres, cel mai elocvent este „locusul de control". Acesta descrie cum privești felul în care îți este controlată viața. Ești genul care nu face decât să reacționeze la provocările vieții sau care ia măsuri să-și organizeze mediul în funcție de nevoile sale? Joe are anxietate și tinde să evite lucrurile și situațiile de care-i este teamă. Se simte neajutorat în fața lumii imprevizibile și înspăimântătoare. Se simte bine doar în funcție de ultimul lucru pe care l-a făcut și, pentru că evită majoritatea situațiilor, se simte prost în majoritatea timpului. Mai mult, se simte bine în funcție de ultimul lucru pe care cineva l-a spus despre el. Tânjește să fie apreciat și lăudat, dar asta se întâmplă rar. Practic, e ca un dop de plută în ocean, pe val pentru scurtă vreme când lumea spune lucruri bune despre el sau când i se întâmplă lucruri bune, dar care se scufundă când lumea devine ostilă, ceea ce se întâmplă destul de des. Nu are control asupra lumii; lumea îl controlează pe el. Are un locus de control extern.

În schimb, Phil recunoaște că se confruntă cu provocări peste care nu are șanse mari să treacă, așa că se hotărăște să facă niște schimbări. A devenit un pic izolat, așa că decide să iasă mai des în oraș. Sună câțiva prieteni vechi pentru a restabili contacte și pentru a avea, astfel, sprijin. O fată pe care o place e pasionată de muzica heavy metal, așa că descarcă niște melodii ca să poată vorbi cu ea și să fie pe subiect. Phil face ce poate pentru a-și modifica mediul, pentru a-i fi mai bine. Are control asupra lumii lui. Are locus de control intern. Cel mai important lucru pe care-l poți face pentru a fi mai rezistent e să-ți modifici locusul de control în favoarea celui intern. Din nou, mai multe despre asta mai târziu.

Voi vorbi mult despre mindfulness, dar e nevoie de o scurtă mențiune și aici. Acesta este capacitatea de a trăi viața în prezent. O persoană care o posedă e complet conștientă de tot ce este în jurul ei. Evită să se proiecteze într-un viitor ipotetic sau să rumege trecutul, în afara cazului în care trebuie să învețe din greșeli. Apoi revine cât poate de repede în prezent și se implică în lucrurile și în viața oamenilor din jurul ei. Dacă se poate, evită conflictele și acceptă ceea ce nu poate fi schimbat.

Mindfulnessul nu este unul dintre punctele mele forte, chiar dacă devin din ce în ce mai priceput la asta. Am tendința să mă gândesc prea mult la greșelile și la nedreptățile din trecut, în timp ce trec peste realizări și noroc de parcă aș fi scăpat de un pericol ca prin urechile acului, și apoi uit de el cât mai repede. Dacă mă las, tind să devin prăpăstios, de parcă dacă îmi imaginez cel mai rău scenariu posibil îl voi putea preveni cumva.

Aceasta nu este o mărturisire secretă; sunt mândru de progresul pe care l-am făcut de-a lungul anilor

pentru a deveni mai conștient, dar încă lucrez la asta.

Ești conștient de ce se întâmplă în jurul tău? Testează-te din când în când. Un test simplu pe care îl dădeam pacienților mei era: „Ce culoare au florile din afara intrării principale a clădirii?“ Mulți nu au putut să răspundă, pentru că erau învăluiți în gândurile legate de ceea ce aveau să spună și să mă întrebe în sesiunea care urma. Le spuneam că e păcat, că sesiunea vine la timpul său, în timp ce florile erau acolo chiar atunci. Încearcă și tu așa ceva. Descrie detaliile locului pe unde ai trecut acum o jumătate de oră, apoi întoarce-te și verifică cât de exact ai fost. Sau o variantă de genul ăsta. Dacă nu ești foarte atent, lucrează la asta – va merita. Voi da mai multe sugestii în acest domeniu mai târziu.

Nu voi vorbi aici despre modele psihanalitice de vulnerabilitate. Asta nu înseamnă că ele nu sunt relevante, ci că, din experiența mea, le folosesc mai puțini terapeuți în activitatea lor decât în trecut. Cu toate acestea, modalitățile moderne de a privi concepte precum „egoul“ sunt puțin mai ușor de transformat în sfaturi concrete. Freud și cei care l-au urmat au descris egoul ca fiind conceptul central al sinelui – modul în care te vezi și trăiești fiind propria persoană. Un ego fragil însemna că vei fi vulnerabil, deoarece evenimentele cotidiene îi amenință integritatea.

Conceptul mai modern la care fac apel este de „a fi OK“. Dacă știi că ești OK, este foarte dificil ca lumea sau evenimentele să te demoralizeze. Știam că nu sunt cel mai bun psihiatru din lume. Am studiat cu unii dintre aceștia. Erau foarte inteligenți, aveau cunoștințe enciclopedice, o empatie enormă și un farmec copleșitor. Aveau parteneri și soți sau soții superbe și, de obicei, un handicap strașnic la golf. Nu

pot pretinde că nu am avut niciodată resentimente sau că nu am simțit invidie față de acești oameni, dar în final m-am împăcat cu excelența și norocul lor pentru că știam că sunt OK. În opinia mea, meritam tariful pe care-l practicam și eram mai bun la locul de muncă decât mulți alții. Acest sentiment de a fi OK mi-a oferit multă protecție printre urcușurile și coborâșurile carierei mele. Din când în când, oamenii îmi spuneau că sunt minunat, cel mai bun psihiatru din lume. Deși îmi plăcea acest tip de flatare, nu mi-a schimbat semnificativ viziunea asupra propriei persoane. Sunt OK. Alteori, din mai multe motive, m-am confruntat cu critici virulente, care sugerau că ar trebui să renunț și să las pe cineva mai competent în locul meu. Aceste evenimente m-au supărat, dar nu mai mult de câteva ore, pentru că știam că sunt OK. Deși a fi complet izolat de feedbackul și de criticile celorlalți te face arogant și ignorant (cine a spus „Donald Trump"? Asta este o calomnie obscenă!), un sentiment solid de a fi OK ca principiu de bază este o sursă puternică de rezistență. Merită să-l cauți.

Oameni

În cariera mea am învățat destul de devreme că factorul de stres care face oamenii să se îmbolnăvească este, cel mai adesea, o altă persoană. În vreme ce relațiile reușite te fac puternic și aduc cea mai mare parte a bucuriei pe care o poți avea în viață, relațiile disfuncționale provoacă cea mai mare durere și te fac cel mai vulnerabil. Una dintre numeroasele ironii ale vieții este că doar oamenii buni sunt cei care sunt afectați de cei toxici. Dacă ești insensibil, egocentric, leneș sau încăpățânat, o persoană crudă sau manipulatoare se poate strădui din răsputeri, dar nu te va putea răni. Dar dacă ești

generos, sârguincios, sensibil și altruist, va fi floare la ureche pentru o astfel de persoană să te intimideze și să te supună voinței sale, mai ales dacă-ți lipsește încrederea în sine. Unii oameni toxici își dezvoltă un radar foarte bun și identifică de la un kilometru distanță o persoană pe care o pot folosi și abuza. Dacă te întrebi de ce ești înconjurat de oameni care doar cer și nu dau niciodată de la ei, acesta este motivul. Nu-și pierd timpul cu oameni care au o stimă de sine solidă și limite ferme, pentru că aceștia sunt mai greu de manipulat. Există o mulțime de persoane bune; majoritatea oamenilor sunt destul de amabili în majoritatea timpului, deși toți avem momentele noastre proaste. Dar oamenii buni ezită și așteaptă să fie invitați. Nu își impun prezența și sunt dați la o parte de cei care iau, care își vor face mereu loc cu coatele să ajungă în față la coada pentru afecțiunea ta.

Trebuie să vorbesc aici, pe scurt, despre subiectul *gameplaying*-ului. În acest context, jocurile nu sunt niște activități distractive în timpul liber, ba dimpotrivă. Conceptul provine din domeniul analizei tranzacționale, mai precis, de la unul dintre fondatorii săi, Eric Berne, autorul cărții *Jocurile noastre de toate zilele.* Recomand această carte. Chiar dacă are peste 50 de ani, este un volum clasic, e ușor de citit, instructiv și admirabil de scurt. Berne descrie jocurile ca fiind niște interacțiuni voalate concepute pentru a pune victima jocului într-o situație în care nu ar vrea să se afle în mod voluntar. Jucătorul face acest lucru pentru a obține o recompensă („să merite“).

Berne oferă multe exemple, dar eu voi da aici unul singur. Eram obosit și irascibil după o zi grea la serviciu. A trebuit să-mi păstrez calmul și să-mi mențin masca terapeutică și profesională la serviciu,

iar când am ajuns acasă eram gata să explodez. Dacă i-aș fi spus soției mele că vreau o ceartă ca să mă descarc, ea ar fi ajuns la concluzia că am devenit mai ciudat decât oricând și nu m-ar fi luat în serios. Așa că nu am spus nimic, ci doar am mormăit ceva când m-a întâmpinat. „Ești în regulă?“ m-a întrebat ea. „Da, sunt OK“, m-am rățoit. Apoi m-am scufundat într-o tăcere morocănoasă, întreruptă de oftaturi ocazionale. După o jumătate de oră, ea nu s-a mai putut abține și a spus: „O, Doamne, care e problema?“ La care eu am răspuns: „Ei bine, am avut o zi nasoală la serviciu, nu că te-ar interesa pe tine; nici măcar nu m-ai întrebat cum mi-a fost ziua“. Și chiar dacă soția mea este o persoană minunată, nu e o sfântă, pentru că ar trebui să fie o sfântă ca să nu-mi fi răspuns scurt și furios. Deci iată recompensa mea: cearta pe care o căutam. După care m-am simțit ușurat, iar soția mea – supărată și păcălită, și nu s-a înșelat.

Aproape fiecare relație are jocuri ocazionale, sub o formă sau alta. Deși e enervant, nu e o mare problemă. Dar dacă întreaga ta relație, după ce și-a pierdut spontaneitatea și intimitatea pe care le avea cândva, se bazează pe o serie de jocuri, o să devii din ce în ce mai vulnerabil. *Gameplaying*-ul ca modalitate de viață face un mare rău și, de-a lungul timpului, îmbolnăvește victima. Asta dacă nu găsește o antiteză, o manevră care împiedică jucătorul să ajungă la recompensă. Veți găsi mai multe despre acest subiect în Capitolul 7.

Dacă dorești să afli mai multe detalii despre oamenii care-ți pot face rău, citește cartea mea *Cum să facem față persoanelor toxice*. Deocamdată, trebuie doar să admiți că bunăvoința și generozitatea, dacă nu sunt însoțite de limite ferme, pot fi trăsături pozitive, dar te pot face și vulnerabil.

Rușine

Mulți dintre noi au fost învățați că rușinea este un sentiment valoros, un semn de la Dumnezeu, de la societate sau de la tine însuți că faci ceva greșit. Nu sunt de acord. Există o mulțime de studii substanțiale care arată că rușinea este un sentiment distructiv, care nu face vreun bine marii majorități a oamenilor. Ar fi ceva dacă oamenii care comit frecvent infracțiuni ar simți rușine și s-ar schimba. Dar nu fac asta. Departe de a fi rușinați de nelegiuirile lor, ei tind să fie mândri. Nu caută aprobarea sau respectul, ci doar ocazia. Politicienilor, după mine, ar trebui să le fie rușine destul de des. Dar, după cum știm cu toții, nu le e. Dimpotrivă, par să fie mândri de ei înșiși, mai ales când se descoperă că n-au fost onești.

La celălalt capăt al spectrului sunt oamenii chinuiți de rușine. Mulți dintre ei au ajuns în cabinetul meu suferind de anxietate, depresie sau dependență. Foarte rar mi s-a părut că rușinea lor le făcea vreun bine. Departe de a face posibilă schimbarea, rușinea îi ținea prizonieri. Hai să-l luăm pe Eric drept exemplu. Suferea de anxietate socială debilitantă și a început să bea ca să-și controleze emoțiile și pentru că îi era rușine că nu e mai încrezător în forțele proprii. Inevitabil, chiar dacă alcoolul l-a ajutat să treacă peste anxietate pe termen scurt, pe termen lung i-a înrăutățit situația. Acum are trei probleme: anxietatea, problema cu băutura și rușinea. Îi e și mai rușine, sentiment pe care-l acoperă cu și mai multă băutură. Când e beat nu simte nimic și când e treaz e zdrobit de rușine. Și astfel începe spirala dependenței. Dacă Eric vrea o șansă să-și depășească dependența, trebuie să își înfrunte mai întâi sentimentul de rușine. În orice caz, rușinea lui este nefondată; oricine poate deveni dependent – o

persoană nu e definită de problemele pe care le-a avut sau de greșelile pe care le-a făcut, ci de ceea ce a făcut în privința lor.

Iată o altă ironie a vieții. Celor cărora ar trebui să le fie rușine nu le e, dar cei cărora nu ar trebui să le fie o resimt puternic. E o lume ciudată...

Dietă și obiceiuri

Există multă literatură pe acest subiect, așa că voi vorbi foarte puțin despre asta. Da, dieta contează, dar nu-i crede pe cei care vor să te convingă cu entuziasm că toate problemele și afecțiunile sunt provocate de ceea ce mănânci sau că dieta lor patentată (la un preț redus, dacă te abonezi azi pentru un catralion de bani) îți va rezolva toate problemele. Adevărul, la fel ca în multe alte aspecte ale vieții, ține de echilibru. O dietă echilibrată și un stil de viață în care există echilibru între priorități sunt modalitățile prin care poți deveni cât de rezistent este posibil: fără prea multă cofeină sau alcool, un număr moderat de exerciții fizice regulate (este posibil să faci și prea multe exerciții fizice), limite în ceea ce privește munca, timp de odihnă, mese regulate constând în alimente sănătoase și somn suficient – toate acestea sunt bine cunoscute și importante în obținerea rezistenței.

Strategii de adaptare

O să descriu mai târziu strategiile specifice și eficiente. Pentru acest capitol, singurul scop pe care mi l-am propus este să-ți spun că ai nevoie de câteva astfel de strategii. Acest lucru nu e atât de evident pe cât pare. Mulți dintre pacienții mei n-aveau nici o strategie de adaptare, în afară de a le face oamenilor pe plac și de a încerca dincolo de puterile lor.

Treceau prin viață fără vreo direcție sau vreun țel. Viața e un drum dificil și, oricât de atent ți-ai planifica ruta și ți-ai programa pașii, la un moment dat te vei împiedica. Și-atunci ce e de făcut? Poți încerca să-ți croiești cu greu drumul mai departe sau să reevaluezi situația și să găsești un drum mai bun. Dacă te poticnești des și nu ajungi nicăieri, oprește-te puțin și vezi ce poți să înveți, orice lucru care să te ajute să te orientezi mai bine în viitor.

iGen

Sociologul Jean Twenge a numit „iGen" generația tânără care nu a cunoscut viața fără un smartphone. Vei găsi detaliile lucrării sale în secțiunea de bibliografie de la sfârșitul cărții. În esență, autoarea ajunge la concluzia că această generație este mai vulnerabilă decât cele precedente din cauza dependenței de social media. Pe vremea mea, hărțuirea era un lucru fățiș. Făceai ce voia băiatul mai mare sau mâncai bătaie. Acum este mult mai complicat. Un copil iGen trebuie să aibă un anumit număr de aprecieri pe Facebook și urmăritori pe Twitter, altfel starea lui de spirit și stima de sine scad drastic. Echilibrul în viață este mult mai greu de atins când cerințele academice și sociale sunt în competiție cu activitatea pe rețelele sociale, pentru spațiu și importanță. Bullyingul poate fi mult mai eficient pentru că smartphone-ul nu mai oferă nimănui nici o cale de scăpare.

Concluzia este că suicidul, depresia majoră și anxietatea severă devin tot mai răspândite în rândul tinerilor. Schimbările în felul cum funcționează societatea, provocate de internet și de rețelele sociale, par să fie un factor major în acest sens.

Așadar, acesta a fost un ghid rapid printre câțiva factori care ne fac rezistenți sau vulnerabili la

lucrurile cu care ne confruntăm în viață. În continuare, voi analiza două calități a căror influență asupra eficienței gestionării provocărilor este atât de mare, încât merită propriul capitol.

The Call to Courage (în lb. engl., în orig.) (n.red.)
... still a man hears what he wants and disregards the rest. (în lb. engl., în orig.) (n.red.)

2. Optimism și fericire

Capacitatea de a face față vieții e atât de profund influențată de capacitatea de a fi optimist și fericit, încât am dedicat un capitol separat acestor calități. Se vede din nou, desigur, o relație circulară între rezistență, optimism și fericire, dar trebuie să începem cu ceea ce poate fi schimbat. Poți să-ți modifici gradul de optimism și să fii mai fericit dacă schimbi ce faci, ce alegi și cum gândești, așa cum vom vedea mai târziu, așa că merită să studiem cu atenție aceste calități.

Optimism

S-au făcut multe cercetări despre optimism și pesimism și voi rezuma o parte dintre ele aici. Optimismul și pesimismul alcătuiesc un continuum în cadrul oricărui fel de populație – un grafic ce marchează nivelurile de optimism versus numărul de persoane formează bine-cunoscuta curbă în formă de clopot, valabilă pentru majoritatea caracteristicilor (figura 2.1). Acest grafic arată că nu suntem împărțiți în optimiști și pesimiști, ci că orice persoană are locul său pe acest grafic, fiind mai mult sau mai puțin optimistă. Voi vorbi despre „optimiști" și „pesimiști" doar de dragul conciziei, dar să știi că mă refer la niște puncte aleatorii de pe acest grafic.

Cercetările sugerează că majoritatea oamenilor rămân cam în același loc de pe grafic pe parcursul vieții. Dacă ești optimist, vei rămâne optimist, și viceversa. Dar lucrurile nu trebuie să fie așa. Efectul genetic asupra optimismului este destul de mic,

explicând aproximativ 25% din nivelul tău pe grafic. Experiențele din copilărie, descrise în capitolul anterior, sunt factori mai importanți, dar cel mai important este felul în care gândești și în care te comporți – și acestea sunt lucrurile pe care le poți schimba.

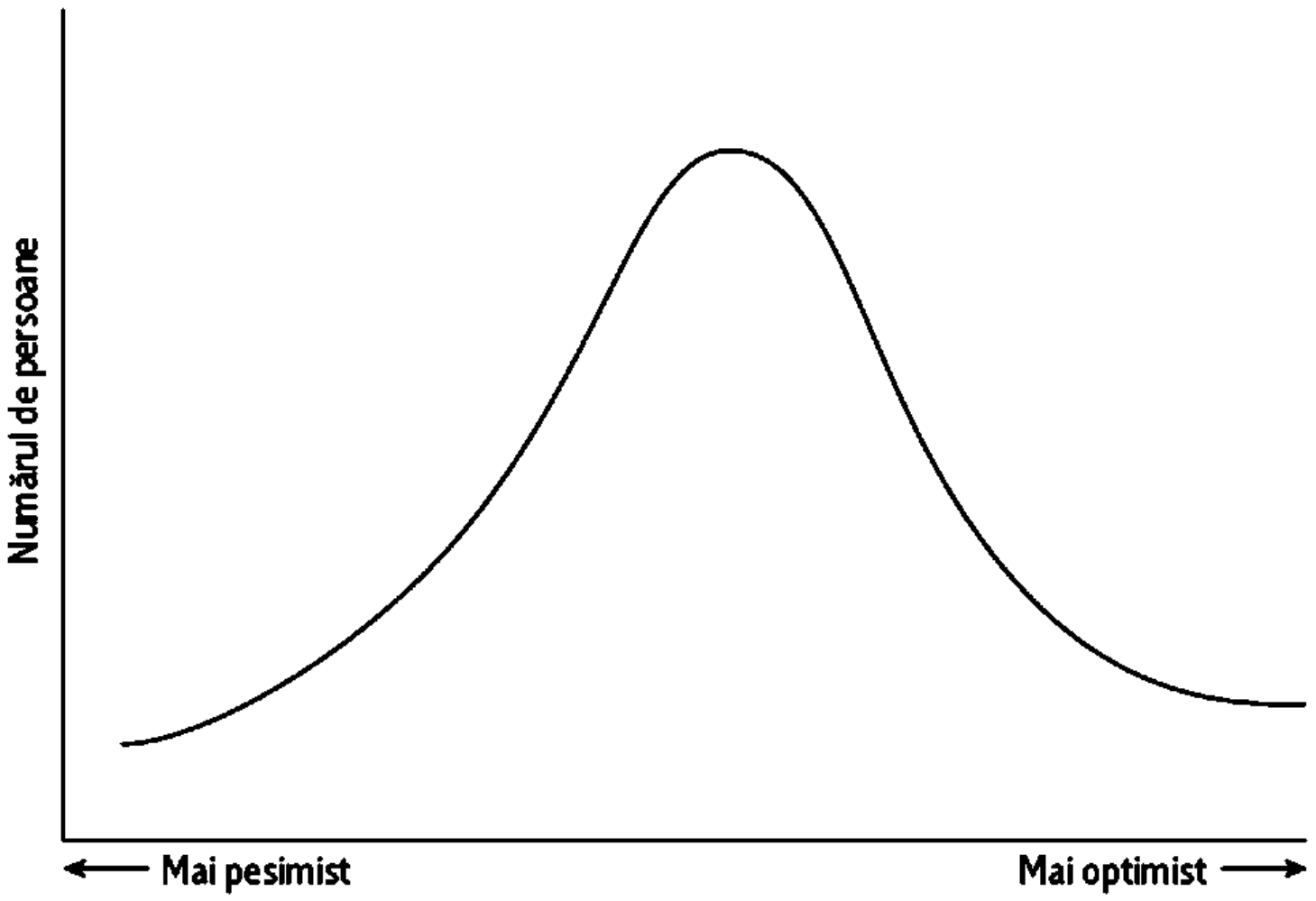


Figura 2.1. Nivelul de optimism/pesimism în cadrul unei populații

O mare parte din starea ta de bine depinde de a avea sau nu scopuri clare. Din punctul meu de vedere, aceste scopuri ar trebui să fie cât se poate de simple, ca să știi exact ce vrei în viață. Acum mulți ani, mi-am luat timp pentru reflecție și am hotărât ce voiam, ajungând la o listă cu trei elemente: să iubesc și să fiu iubit (OK, știu că sunt două lucruri, dar fii puțin indulgent), să creez o mică schimbare în viața unor oameni prin ceea ce fac („o mică“ sunt cuvintele-cheie – nu vreau să vindec toate bolile) și să am un handicap la golf de o singură cifră. De-a

lungul anilor, știam înspre ce ținteam și asta m-a ajutat foarte mult.

Două aspecte par a fi importante când vine vorba despre obiective: valoarea pe care le-o acorzi și încrederea că le poți atinge. O persoană care pune mare preț pe obiectivele sale și care are încredere în succesul final va persevera în fața obstacolelor pe care la va întâlni și, prin urmare, va avea o șansă mai mare de a le depăși. O persoană căreia nu-i prea pasă de obiectivele sale, care nu și-a dat seama care sunt acestea sau care nu are încredere că le poate îndeplini se va da, probabil, bătută la primul obstacol pe care-l întâlnește în cale. În acest context, optimismul înseamnă încrederea față de viață în general.

Așadar, cum se face că anumiți oameni cărora li se întâmplă lucruri rele rămân optimiști? Răspunsul ține de perspectivă. Oamenii optimiști privesc un eveniment nefavorabil ca pe unul unic, de sine stătător, care nu prezice nimic pentru viitor și care nu e personal. În schimb, pesimiștii ajung la concluzia că, dacă s-au întâmplat anumite lucruri rele, așa va fi mereu și că vor fi tot timpul copleșiți de ghinionul care se ține de ei ca scaiul. Lumea e văzută prin prisma nenorocului pe care l-au avut în trecut.

Conform graficului din figura 2.1, e foarte important să avansezi de la pesimism la optimism, pentru că foarte mult bine din viața ta provine direct din faptul că ești optimist. În fața unor probleme, optimiștii caută soluții, în timp ce pesimiștii, așteptându-se la ce e mai rău, indiferent de ce fac, se confruntă cu anxietate, furie, tristețe sau chiar disperare și depresie, ceea ce îi face să renunțe. Optimiștii sunt mai fericiți în cea mai mare parte din timp și obțin mai multe de la viață pentru că se implică mai mult. Sunt optimiștii meniți dezamăgirii

dacă se așteaptă la un rezultat pozitiv în tot ceea ce fac? Se pare că nu, căci atunci când un optimist înregistrează un insucces, vede eșecul ca pe o piedică temporară și ca pe o experiență din care poate învăța ceva în drumul lui spre triumf.

Puterea de adaptare este foarte importantă în acest caz. În viață prosperăm nu neapărat datorită lucrurilor bune, ci datorită felului în care facem față lucrurilor rele, iritante sau stresante. Optimiștii le fac față implicându-se și încercând să treacă peste ele. Când se dovedește că o problemă nu poate fi rezolvată în totalitate, ei tind să găsească modalități de a reduce daunele, ori în mod practic, ori pe plan emoțional. Altfel spus, un optimist înfruntă frontal situațiile nerezolvabile și încearcă să nu fie învins de acestea. De exemplu, dacă e diagnosticat cu cancer, un optimist va accepta realitatea situației, punând-o în cea mai bună lumină posibilă în mod real, fiind hotărât să se lupte cu boala prin orice căi aflate la dispoziția sa și a doctorilor și folosindu-și simțul umorului din când în când pentru a combate tristețea. În schimb, un pesimist va amâna să se ducă la doctor până când simptomele devin debilitante, va respinge diagnosticul cât de mult va putea și apoi se va da bătut, se va izola și va aștepta moartea când nu va mai putea evita realitatea bolii sale. Așadar, faptul că optimiștii tind să accepte situațiile nefavorabile mai repede decât pesimiștii nu înseamnă că se lasă înfrânți de ele; ci chiar opusul – pentru a face față unei situații în mod eficient, trebuie mai întâi să o accepți.

Optimiștii anticipează lucruri bune, însă nu stau și așteaptă ca ele pur și simplu să se întâmple. Iau măsuri care le fac mai probabile. Își croiesc singuri norocul. De exemplu, un optimist se așteaptă să fie sănătos, dar face mișcare în mod regulat, mănâncă

bine, nu face abuz de alcool, droguri și tutun, acceptă sfaturile medicului, iar acestea cresc probabilitatea să fie sănătos. Dacă suferă de simptome neașteptate, ia măsuri adecvate, însă nu caută în mod regulat simptome sau semne de boală. Pesimiștii tind să petreacă mult timp căutând în corpurile lor semne ale unor boli grave și făcându-și griji în legătură cu orice simptome care ar putea apărea. Durează mai mult până când cer sfaturi experților, pentru că le e teamă de ce le-ar putea spune, și tind să evite lucrurile care ar putea să le amintească de îngrijorările lor. Fac puțină mișcare, căci cred că viitorul lor e sumbru, indiferent de ce ar face ca să rămână sănătoși. Dacă se simt copleșiți, tind să se refugieze în alcool sau droguri pentru a-și alina temporar temerile, deteriorându-și sănătatea și mai mult.

După cum am explicat în capitolul anterior, stresul duce la schimbări în corp, mai ales la eliberarea hormonilor adrenalină și cortizol, și, dacă nivelurile acestor substanțe chimice rămân ridicate pe termen lung, efectele fizice neplăcute nu vor întârzia să apară. În orice caz, există dovezi solide că optimiștii reacționează mai puțin la stres decât pesimiștii, având niveluri mai scăzute de hormoni de stres în cazul unei traume sau al unei amenințări. Ca urmare, optimiștii prezintă un risc mult mai mic decât pesimiștii de a se alege cu o boală legată de stres, fie ea fizică sau psihică, în cazul în care duc o viață stresantă sau se confruntă cu dificultăți neîncetate.

Dincolo de aspectul sănătății, optimiștii se bucură oricum de o viață mai bună. Punctajele mari la măsurarea optimismului la 18 ani au fost corelate cu un venit mai mare zece ani mai târziu. Optimiștii tind să fie mai populari, cu o rețea mai mare de conexiuni sociale și mai multe persoane pe care se

pot baza (toate acestea fiind foarte importante când vine vorba de starea de bine) decât pesimiștii. Poate ai observat că s-ar putea să existe aici un efect circular – popularitatea, persoanele pe care să te poți baza și veniturile mari au șanse să te facă mai optimist, și viceversa. Totuși, chiar și când acest fapt e luat în considerare în cercetare, este evident că dezvoltarea unei perspective mai optimiste duce la relații sociale mai bune și te face să fii mai mulțumit de cele pe care le ai. De asemenea, optimiștii depun mai mult efort în relații și se pricep mai bine să rezolve probleme și conflicte legate de acestea decât pesimiștii.

Așa că, pe scurt, optimismul sporit îți aduce numeroase potențiale beneficii și îți permite să depășești mai ușor problemele, dar și să le faci față mai bine acelora pe care nu le poți depăși.

Există vreun dezavantaj în a fi optimist? E dificil să găsim unul, însă e posibil să existe un risc mai mare ca un optimist să capete o dependență de jocurile de noroc sau să se comporte nesăbuit, cum ar fi să conducă prea repede. Când te aștepți ca norocul să fie de partea ta și să te pândească un mare câștig chiar după colț, poți să te adâncești în datorii serioase. Când faci o depășire într-o curbă pentru că presupui că norocul te va feri, vei ajunge la urgențe. Sper că pot aduce vorba aici despre creștinismul evanghelic fără să dau naștere la controverse. Trăiesc într-o zonă în care aceasta e norma și mulți dintre cunoscuții mei evanghelici neagă realitatea încălzirii globale pe baza faptului că „Dumnezeu ne va proteja". Acest tip de optimism reprezintă o amenințare pentru noi toți. Optimismul nu ne scutește de nevoia de precauție și prudență; doar crește probabilitatea de a fi mai fericiți și mai sănătoși.

Perseverează optimiștii tot timpul în fața dificultăților? Nu. De fapt, când devine clar că o chestiune nu poate fi terminată cu succes, optimiștii se dau bătuți mai repede decât pesimiștii și încep să caute un alt obiectiv pe care să-l poată îndeplini. Joyce nu e mulțumită de locul ei de muncă, un supermarket unde lucrează la casă și aranjează rafturile. Vrea să fie avansată și să devină supervizor, dar managerul ei, care lucrează la magazin de un secol și care a fost împotriva ei de la început, i-a spus că nu va fi promovată. Fiind o pesimistă, Joyce presupune că, dacă ar încerca să-și găsească un loc de muncă altundeva, va eșua, așa că rămâne pe loc și încearcă să-l facă pe manager să se răzgândească. Dar managerul e încăpățânat și inflexibil, așa că Joyce nu reușește ce și-a propus și astfel devine din ce în ce mai frustrată și mai tristă. Pe de altă parte, colega lui Joyce, Abby, cu toate că are mai puțină experiență și e mai puțin calificată, nu suportă această situație. După ce a fost refuzată în același fel de manager, Abby caută imediat altă slujbă. E o optimistă, așa că se așteaptă ca totul să se rezolve și nu are de gând să se dea cu capul de pereți fără rost. După câteva interviuri fără succes, Abby își găsește până la urmă un job grozav ca manager stagiar într-un magazin concurent, în celălalt capăt al orașului.

Optimismul funcționează. Poți deveni mai optimist și vei vedea cum mai târziu, în această carte.

Fericire

Am arătat deja că un lucru foarte important care te poate face fericit este să devii mai optimist. Dar e mai mult decât atât. Există multe elemente care fac o persoană fericită. Multe studii au fost dedicate acestui subiect, din care voi rezuma o parte.

Fericirea este ceva ce depășește supraviețuirea, adaptarea și realizările. Înseamnă să înfloreşti și să trăiești împlinit. Pentru a înțelege asta, este de ajutor să privești o persoană ca și cum ar exista pe două axe – *dispoziție* și *stimulare* (nivel de atenție). O persoană cu dispoziție morocănoasă și stimulare scăzută e depresivă; o persoană cu dispoziție bună și stimulare scăzută e calmă, în timp ce o persoană cu dispoziție bună și stimulare ridicată e entuziastă, așa cum reiese din figura 2.2.

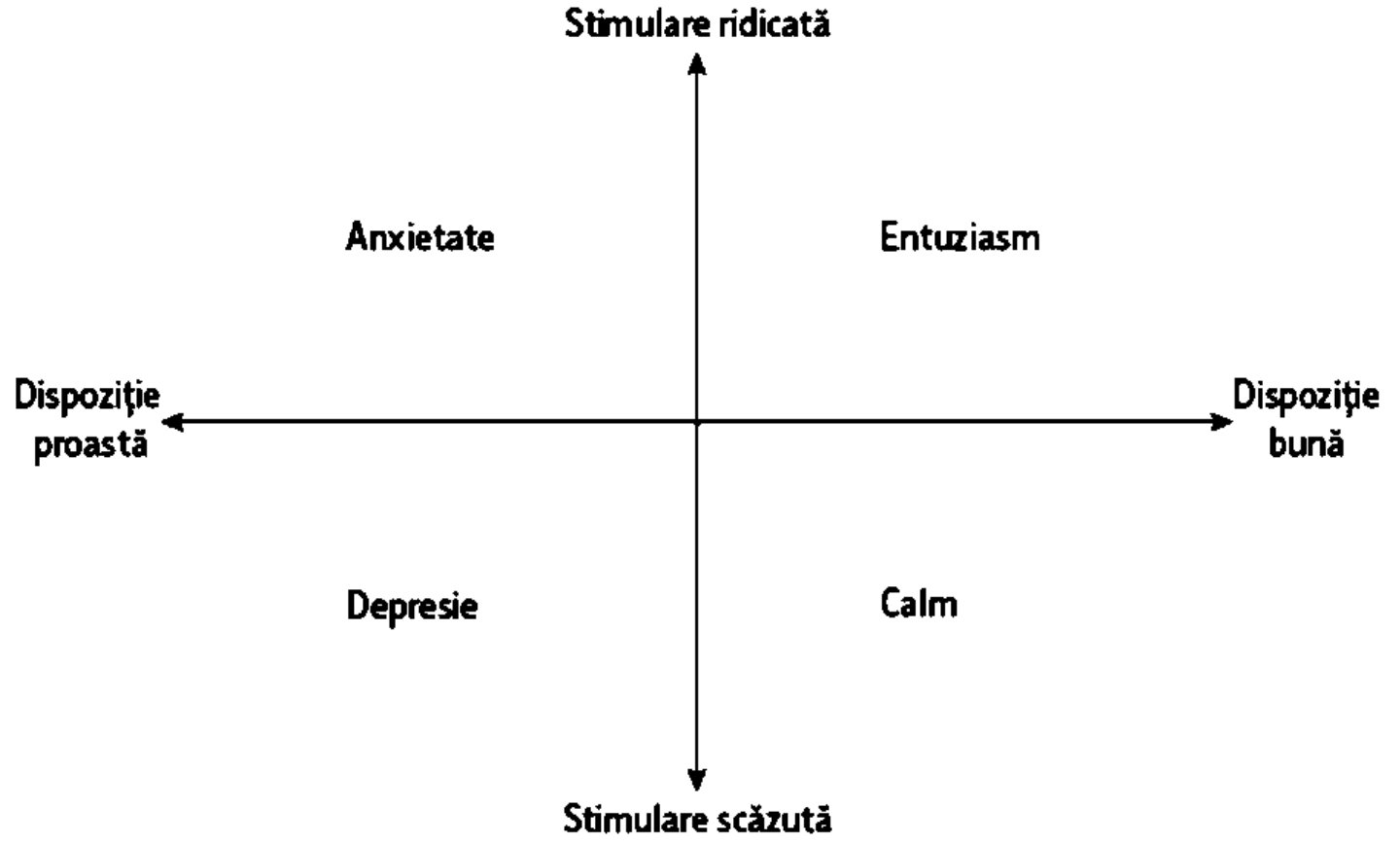


Figura 2.2. Dispoziție și stimulare

Pentru a fi fericit ar trebui, în principiu, să ai dispoziție bună și să poți să-ți modifici nivelul de stimulare de la scăzut la ridicat, în funcție de situație. Când discutăm despre metodele prin care poți deveni mai rezistent, vom vedea că asta înseamnă să devii mai fericit. Prin urma, vom căuta să descoperim cum ne putem îmbunătăți dispoziția

de zi cu zi și cum să ne modificăm nivelul de stimulare.

Când vine vorba despre fericire, e important să-ți găsești un *sens* în viață. Asta se poate dobândi prin intermediul familiei, muncii, religiei, artei, sportului sau al altor lucruri, dar oricare ar fi, trebuie să confere un sens și un scop vieții tale. Trebuie să te simți valoros, chiar dacă alții îți recunosc sau nu valoarea. Psihologul evreu Viktor Frankl a fost întemnițat într-un lagăr de concentrare în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. A supraviețuit Holocaustului și apoi a scris o carte, *Omul în căutarea sensului vieții*, bazată pe experiențele și observațiile sale în timpul acelor vremuri îngrozitoare. Constatarea lui principală a fost că unii dintre cei care au scăpat din camerele de gazare au supraviețuit chinului relativ intacți, în timp ce altora le-a fost distrus spiritul. Ceea ce a diferențiat aceste două grupuri a fost capacitatea lor de a găsi un sens și un scop în suferința și existența lor. Cu toate că, slavă Domnului, foarte puțini oameni se confruntă în ziua de astăzi cu situația cumplită pe care au îndurat-o Frankl și mulți alții, acesta și-a dat seama că același principiu îi diferențiază pe cei care prosperă în viața de zi cu zi de cei care se împotmolesc. Prin urmare, după război a creat o formă de psihoterapie care să-i ajute pe oameni să găsească un sens în viețile lor.

Următorul aspect este problema *autonomiei.* Pentru a înflori, o persoană trebuie să poată influența ceea ce contează în viață pentru ea. Asta va însemna că va trebui să recurgă deseori la alegeri profesionale care să nu-l facă să se simtă ca un pion lipsit de putere sau să ia decizii în privința relațiilor care să nu-l facă să se simtă slab și subestimat. Ne vom întoarce la acest subiect la momentul potrivit.

Apoi vine problema *aspirației*. O persoană fericită are un țel pe care îl urmărește cu nerăbdare, către care își orientează eforturile. Are speranța că lucrurile se vor îmbunătăți (și mai mult), deoarece muncește pentru a-și îndeplini obiectivul pe care-l prețuiește. Acestea fiind spuse, scopul trebuie să fie unul realizabil. Persoana trebuie să aibă sau să creadă că are șansa de a dezvolta competențele necesare pentru a-l duce la bun sfârșit. Zoe vrea să învețe la seral ca să-și ia licența în studiul afacerilor ca să poată aspira la o funcție de conducere. Va avea nevoie de un șef înțelegător care să-i permită să-și ia liber jumătate de zi pe săptămână ca să participe la curs și de o sursă de sprijin financiar pentru a-și acoperi costurile de școlarizare. De asemenea, va trebui să creadă că are inteligența și dedicarea necesare succesului. Dacă șeful ei nu-i oferă susținere, ar putea fi nevoită să ia în considerare căutarea unui alt loc de muncă, ceea ce înseamnă să-și asume un risc, deoarece postul ei actual e bine plătit, are avantaje generoase și nu e foarte solicitant. Așadar, ceea ce pentru Zoe părea ceva simplu – să fie mai fericită – se dovedește a fi ceva mai complex decât la început.

Poți să fii fericit și dacă ești pustnic. Oamenii introvertiți pot face asta, dar în viața reală am întâlnit foarte puțini care să fie fericiți în izolare. E mult mai ușor să fii fericit prin intermediul interacțiunilor pozitive și prin intermediul *relațiilor* cu alții. Cea mai importantă este evident cea cu soțul sau soția ori cu partenerul pe termen lung. *Dragostea* nu învinge neapărat totul, dar cu siguranță aduce multă fericire sau tristețe.

Ai nevoie de energie ca să fii fericit. De obicei, fericirea nu vine la tine; trebuie să te duci s-o cauți. Așa că *vitalitatea* e un factor necesar pentru a fi

fericit. Asta înseamnă să încerci să fii cât mai în formă și cât mai sănătos posibil, dar și să-ți desfășori viața în mod echilibrat, în așa fel încât să ai timp și resurse ca să găsești fericirea. Voi reveni în curând la importanța echilibrului.

Varietatea este sarea și piperul vieții, după cum se zice. Această afirmație e susținută de cercetare, care arată că, dacă ai parte de puțină varietate, perspectivă, schimbare și măcar un pic de imprevizibilitate în viață, îți cresc șansele de a fi fericit. Un job plictisitor și previzibil, dacă e combinat cu o viață privată banală și o săptămână dominată de rutină, poate însemna o viață în tihnă, dar rareori duce la fericire pe termen lung.

Claritatea este alt factor important. Aceasta contează în mod special pe plan profesional, unde fericirea personalului depinde la fel de mult de claritatea obiectivelor și de pașii necesari pentru a le atinge, cât și de termenii și condițiile sau remunerația slujbei.

Este mult mai ușor să fii fericit dacă te simți respectat. O *poziție socială valoroasă* (statut) e o sursă evidentă de fericire, dar merge la fel de bine să joci orice rol pe care tu și încă o ființă (om sau animal) îl considerați valoros. Astfel, să ai grijă de un părinte bătrân poate duce la fericire, chiar dacă poate părea că rolul te face să te simți izolat și neapreciat. Am văzut persoane foarte fericite care au puțin contact cu altcineva în afară de animalele lor de companie. A face parte dintr-un grup care are valoare, ori pentru societate (de exemplu, soldat în armată), ori pentru membrii săi (de pildă, un membru al unei galerii care susține o echipă de fotbal) te poate face fericit.

Susținerea este una dintre cele mai importante componente ale unei stări de fericire constante.

Aceasta poate veni din orice direcție: familie, prieteni, colegi, biserică (și Dumnezeu) sau de la băieții de la cârciumă. Fericirea înseamnă să ai spre cine să te îndrepți când simți această nevoie.

Pot *banii* cumpăra fericirea? Aș vrea să pot spune că nu, și într-o anumită măsură e adevărat, dar e incontestabil că și nefericirea pe termen lung, și depresia sunt mult mai des întâlnite în zonele marcate de lipsuri și de venituri mici/o rată ridicată a șomajului.

Trebuie să menționez o caracteristică pe care ai crede-o esențială pentru o existență fericită, însă care nu este. *Corectitudinea.* Viața nu e și n-a fost niciodată corectă. N-am întâlnit nici o persoană fericită care să caute corectitudinea. Adevărul este că, din când în când, viața nu te va recompensa pentru efortul depus, pentru sârguință, merit sau valoare, ba chiar te va scuipa în față. Dar alteori îți va oferi un buchet de flori pe care nu l-ai meritat.

Siguranța fizică e importantă pentru fericire, dar într-o măsură care variază mult de la persoană la persoană. Mă îndoiesc că erau mulți oameni fericiți în tranșee la Somme, dar unii membri ai forțelor armate pe care i-am cunoscut puneau preț sau chiar le plăcea pericolul pe care-l înfruntau. O viață complet sigură, lipsită de orice risc sau de incertitudine, e fericită pentru foarte puțină lume.

Fapt care ne aduce înapoi la *echilibru.* Poți avea prea mult din fiecare dintre caracteristicile și situațiile pe care le-am enumerat, așa cum e ilustrat în graficul din figura 2.3.

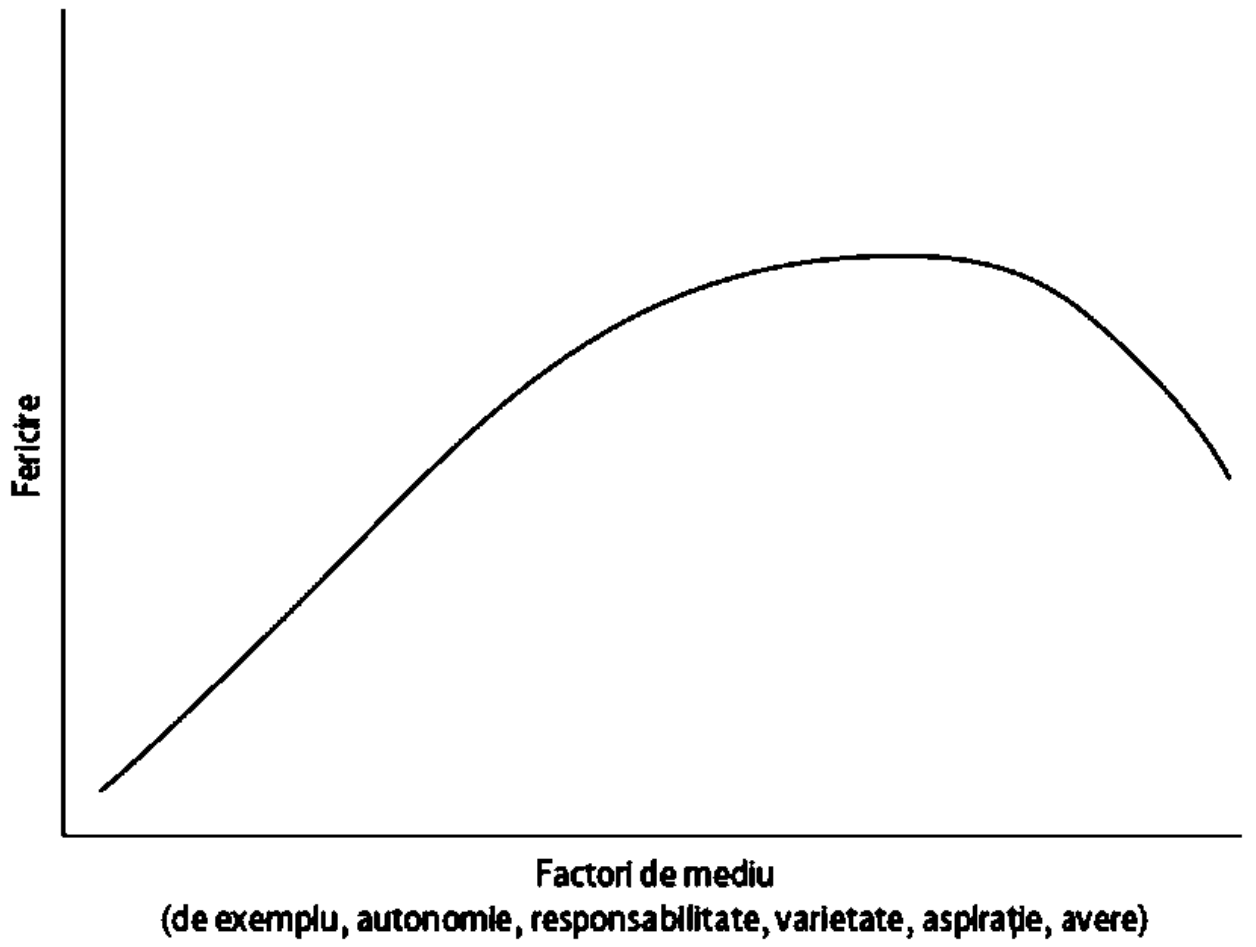


Figura 2.3. Factori de mediu versus fericire

De exemplu, varietatea presupune schimbare. Prea multe schimbări care se întâmplă prea rapid duc la stres, la eficiență scăzută și la nefericire. De asemenea, chiar dacă contactul cu lumea e important, un mediu prea aglomerat, în care nu poți petrece timp sigur, e dăunător stării de bine. Un statut social prea important te poate copleși din cauza responsabilității excesive. Dacă aspiri la ceva în mod exagerat, în ciuda factorilor care se împotrivesc progresului tău, poți ajunge la deziluzie și demoralizare. Există chiar și dovezi că există un nivel optim de avere pentru a fi fericit, peste care, dacă treci, vei fi copleșit de teama de a pierde totul. Am avut odată un pacient care făcuse depresie severă după ce contabilul l-a informat că i-a scăzut averea sub 100 de milioane de lire. Totul e relativ.

Așa că în viață ai nevoie de echilibru, nu de abundență. Punctul critic al factorilor pe care i-am menționat depinde de echilibrul dintre ei. De exemplu, poți depăși o provocare mai serioasă și mai complexă dacă beneficiezi de mai mult control, autonomie și susținere. Așa că, în postul tău pe vânzări, poți să vinzi mai mult și să te simți mai bine

la serviciu dacă ești lăsat să te implici mai mult în crearea strategiei, dacă ai ore de lucru flexibile, dacă poți să alegi cui vinzi și dacă ai susținere adecvată din partea conducerii.

Am menționat un număr de factori care contează în determinarea nivelului tău de fericire, dar aceștia sunt mai mult factori externi, care sunt legați mai degrabă de mediul în care te afli decât de tine însuți. O îmbunătățire sau o înrăutățire a circumstanțelor are un efect profund asupra dispoziției tale, dar acesta nu e de durată. Câștigătorii la loterie sunt foarte fericiți pentru un timp și, apoi, din ce în ce mai puțin, pe măsură ce trece vremea. Mai au puseuri de bună dispoziție când își cumpără primul Ferrari și lucruri de genul ăsta, dar nu pentru mult timp. Dacă le măsori dispoziția la 15:30 într-o după-amiază de marți, la doi ani după ce au câștigat, aceasta va fi la un nivel foarte similar cu cel de dinainte de lovitura norocoasă care le-a schimbat viața. În mod asemănător, victimele unor accidente grave, care au suferit răni grave, sunt, deloc surprinzător, nefericite, dar, până la urmă, dispoziția lor se întoarce la normal în absența altor eventuale probleme (cum ar fi dificultăți financiare sau legale). Un eveniment neutru poate fi privit ca foarte plăcut sau neplăcut, în funcție de ceea ce s-a întâmplat înainte. Așa că o masă obișnuită cu fulgi de porumb și lapte poate aduce multă bucurie cuiva care a mers pe jos o lună prin deșert. O perioadă de singurătate pe care un burlac ar fi resimțit-o ca neutră poate fi dureroasă după două săptămâni petrecute alături de noua lui iubită.

Așa că anumite evenimente îți afectează nivelul de fericire, dar doar temporar. Se pare că fiecare avem un nivel personal de echilibru al dispoziției. Nu e bine să te bazezi pe un șir constant de evenimente

pozitive pentru a-ți susține dispoziția, căci e puțin probabil să funcționeze. Pentru a muta punctul de echilibru, trebuie să căutăm în altă parte.

Factorii personali, legați de felul în care gândești și funcționezi, sunt cel puțin la fel de importanți ca factorii externi pe care i-am enumerat. Aceștia includ personalitatea ta, dar ține minte că personalitatea nu e statică; și ea se poate schimba. Sensibilitatea ta la stres, extroversiunea/introversiunea, conștiinciozitatea, nivelul tău de stimă de sine și perfecționismul (vezi Capitolul 3) sunt toate importante, la fel și nivelul tău de optimism, așa cum am stabilit deja. Felul în care aceste trăsături de personalitate îți afectează fericirea depinde de situație. Dacă, de exemplu, faci parte, la muncă, dintr-o echipă care te susține și care funcționează foarte bine, e probabil să fii și mai fericit datorită conștiinciozității tale. În schimb, dacă ai o echipă leneșă, manipulatoare, dezinteresată și un șef care nu te sprijină, conștiinciozitatea ta te va face să te simți nefericit.

Și genul e un factor. E o realitate tristă (în opinia mea) că bărbații căsătoriți sunt în medie mai fericiți decât cei singuri, în timp ce femeile căsătorite sunt în medie mai puțin fericite decât cele care n-au fost niciodată logodite. Nu vreau să spun că femeile n-ar trebui să se căsătorească, dar în acest context ar trebui să discutăm despre rolurile sociale într-o căsnicie.

Cel mai important factor care îți determină nivelul de fericire este probabil felul în care gândești. De exemplu, părerile comparative în legătură cu trecutul și viitorul sau în legătură cu tine însuți sunt niște factori determinanți ai fericirii. Păreri ca „speram că o să fie mai bine“ sau „va continua să se înrăutățească“ te fac nefericit, în timp ce acelea de

tipul „mi-a trecut glonțul pe la ureche – putea să fie mult mai rău“ și „situația se va îmbunătăți cel mai probabil; o să treacă și asta“ te fac mai fericit. Opinii despre direcția în care te îndrepți, cum ar fi „fac progrese“, sunt importante. Speranța că vei reuși în ceea ce-ți propui este fundamentală.

Cele mai puternice dintre toate sunt comparațiile pe care le faci între tine și ceilalți. Este foarte dificil să eviți aceste judecăți și efectul lor asupra fericirii. De exemplu, într-un studiu al medaliaților olimpici, câștigătorii de medalii de bronz s-au declarat, în medie, mai fericiți decât cei care au obținut argintul. Primii tindeau să aprecieze faptul că realizarea lor a adus un rezultat tangibil (și cu care se puteau afișa), în timp ce ocupanții celei de-a doua trepte a podiumului au simțit mai degrabă ceva de genul: „Eram atât de aproape, încă puțin și aș fi putut fi campion olimpic“.

Ca regulă generală, oamenii care fac mai puține judecăți de valoare, mai ales în ceea ce privește propria persoană și care implică în mod special cuvintele „ar trebui“, tind să fie mai fericiți decât cei care judecă în permanență, ca mod de viață. Cei mai fericiți sunt cei care-și petrec cea mai mare parte a timpului trăind în prezent, mai degrabă decât luptându-se cu viața, scotocind în trecut sau visând la viitor.

Cei care au citit alte cărți scrise de mine cunosc afirmația: „Devii așa cum te comporți“. O persoană care se comportă ca și cum ar fi fericită tinde să devină fericită. Cu siguranță ceea ce facem este mai important pe termen lung decât modul în care ne simțim în legătură cu asta și la fel de important ca modul în care gândim. Nu voi detalia acest aspect acum, dar voi reveni la asta de mai multe ori mai târziu, în paginile cărții.

Dintre toate modurile de a te comporta, *altruismul* este probabil cea mai puternică sursă de fericire, așa cum am observat în mod repetat în viața mea. O bună demonstrație a acestui lucru o reprezintă admirabila organizație Alcoolici Anonimi. Odată treji, membrii AA trebuie să urmeze cei 12 pași ai recuperării. Ei sunt ajutați în acest efort de un „sponsor", adică o persoană de același sex, cu cel puțin doi ani experiență de recuperare, care a urmat toți cei 12 pași. Treptat, cu sprijinul sponsorului, parcurgi pașii, ajungând în cele din urmă la pasul 12, care presupune să îi ajuți pe ceilalți. Acesta este momentul în care devii și tu sponsor pentru una sau mai multe persoane. Acest rol extrem de valoros nu este remunerat și am observat că aduce o mare fericire celor care și-l asumă.

Acesta a fost un tur preliminar privind două dintre cele mai importante componente ale rezistenței. În continuare, ne vom ocupa de un factor pe care mulți l-ar vedea ca pe o virtute, dar pe care eu îl percep ca pe un handicap: perfecționismul.

3. Perfecționism și căutarea certitudinii

Mulți dintre noi suntem învățați de mici că perfecționismul e un lucru bun, calitatea unei persoane care se străduiește din greu, singura modalitate de a-ți atinge adevăratul potențial. Cei care te-au învățat asta nu aveau dreptate. Mulți dintre noi își păstrează această convingere până la maturitate. Vorbim cu admirație despre persoane care au excelat, spunând lucruri ca: „Uită-te la ce a realizat – e minunată, o adevărată perfecționistă". Nu, nu e, e doar cineva talentat care a depus mult efort pentru a ajunge să fie cât de bun poate în ceea ce face. Asta e ceva foarte diferit. Perfecționismul nu funcționează; e ineficient. Realitatea e că, la fel ca multe alte idei înșelătoare, perfecționismul e aproape corect. Pentru a realiza lucrurile de care ești capabil, trebuie să încerci din greu, să fii insistent și să-ți dedici complet atenția activității de care te ocupi. Dar nu e tocmai același lucru cu a căuta perfecțiunea. Psihologul Bob Rotella a scris bestsellerul *Golf is Not a Game of Perfect* (*Golful nu e un joc al perfecțiunii*). Premisa este că poți deveni cât se poate de bun la golf dacă accepți că uneori vei lovi prost, dacă accepți consecințele acelor greșeli și dacă păstrezi o atitudine pozitivă pentru următoarea lovitură. Ei bine, am vești pentru tine: nici viața nu e un joc al perfecțiunii. Răbdarea, stăruința și realismul îți vor permite să realizezi mult mai mult decât dacă ai urmări iluzia unei vieți fără greșeli.

Unde duce perfecționismul? Răspunsul este evident, deoarece perfecțiunea este imposibil de menținut. Duce la eșec. Dar stai puțin, în introducere am încercat să te conving că eșecul este un prieten de nădejde, nu-i așa? Ei bine, da, ar putea fi dacă l-ai putea primi în forma aceasta. Dar dacă ești perfecționist, nu poți accepta sau tolera să dai greș, deci odată cu eșecul vine și rușinea. Am vorbit despre rușine în Capitolul 1, dar cred că merită să ne întoarcem puțin la ea aici. Rezumând, rușinea e de obicei distructivă, deși mulți oameni din generația mea care au fost crescuți strict sunt predispuși la ea. În practică, majoritatea oamenilor care fac lucruri rele în mod regulat nu se simt vinovați, deoarece așa sunt construiți. Sunt capabili să se gândească la faptele lor greșite considerându-le reacții acceptabile la situația lor. Se pricep să minimalizeze importanța acțiunilor lor. Ei sunt obișnuiți să proiecteze – adică plasează cele mai grave caracteristici ale lor asupra altor oameni și apoi îi atacă pentru asta. Larry își dă seama în străfundul inimii sale că e leneș și că nu contribuie cât ar trebui la locul de muncă, așa că atunci când echipa lui pierde un contract pentru că treaba nu a fost gata la timp, îl învinuiește pe Paul și îl critică prin toată compania. Alternativa, pe care Larry nu o ia în calcul, e să se simtă rușinat. Dar cum rămâne cu Paul? Dacă este o persoană bună și sârguincioasă, s-ar putea să se simtă amărât pentru o vreme, dar, pentru că o parte a lui simte că ar fi putut rămâne mai mult la serviciu și ar fi putut să renunțe mai mult la viața personală în favoarea proiectului, mai devreme sau mai târziu se va simți rușinat.

Deci unde se duce rușinea asta? Ce efect are asupra lui Paul? Învață din ea și își schimbă modul de lucru pentru a deveni mai eficient? Nu, pentru că, în cazul unui om căruia îi pasă atât de mult pe cât îi

pasă lui Paul, rușinea este intens dureroasă, o adevărată traumă. Oamenii tind să dea înapoi în fața lucrurilor care au legătură cu traumele, așa că Paul va tinde să renunțe, să lucreze mai puțin, mai puțin atent și mai puțin eficient. Am întâlnit foarte puțini oameni care au puterea să învețe din rușine. Pentru cei mai mulți, efectul său este retragerea și apatia.

Să fie clar: nu pledez împotriva răspunderii personale, ci doar îi dezbat definiția. „Răspunderea" e un cuvânt iubit de politicieni (și majoritatea refuză să și-o asume) și de jurnaliști (care o folosesc, în mare parte, pentru a da vina pe cineva când se întâmplă vreo nenorocire). De fapt, cuvântul a ajuns în limbajul comun în anii 1960, când un nou model de administrare a afacerilor a fost propus de experții de la Harvard Business School. Înainte de asta, majoritatea organizațiilor fuseseră conduse de sus în jos, directorul executiv spunându-le managerilor seniori ce trebuie să facă, aceștia dând la rândul lor instrucțiuni managerilor de departamente, care dădeau apoi ordine specifice angajaților de la magazin. Noua idee era de a transfera responsabilitatea în jos pe lanțul de comandă. Așadar, în loc să-ți spun ce să faci, îți aloc o zonă de care să ai grijă. Nu o să știi exact ce să faci, pentru că nu ai experiența pe care o am eu ca manager. Asta înseamnă că vei face unele greșeli. E în regulă, e inevitabil. Singura cerință este să-ți admiți greșelile, să le discuți și, cu ajutorul meu, să înveți din acestea. În acest fel, într-o perioadă scurtă, întreaga organizație dobândește expertiză, încredere și autonomie. Din păcate, în Marea Britanie modernă, acest concept vizionar a fost adesea preluat și modificat de cei care doresc să se simtă mai bine persecutându-i pe cei care fac greșeli. Utilizarea

greșită a conceptului de „responsabilitate“ face oamenii buni vulnerabili.

Și cum rămâne cu *remușcarea*, care este valorizată și chiar solicitată în multe sisteme penale? E folositoare? În ce fel e ea diferită de rușine? Răspunsul e că da, poate fi folositoare, după mult timp și sprijin. Dave, care e vinovat de o infracțiune care a făcut rău multor persoane, ar putea întâmpina dificultăți în a înțelege gravitatea și consecințele acțiunilor sale. Dacă vrea să devină un membru sigur și util al comunității pe viitor, va avea nevoie de mult sprijin pentru a ajunge la această înțelegere. El nu va reuși asta dacă i se spune în repetate rânduri că este o persoană îngrozitoare. Nu persoana trebuie condamnată, ci acțiunea care a provocat răul. Dacă Dave poate înțelege că el e mai mult decât acțiunile sale cele mai rele, poate începe să-și schimbe comportamentul și atitudinea. Poate simți remușcări față de infracțiunea comisă, pentru că își dă seama că, potențial, este o persoană mai bună de-atât. Deci remușcarea e atașată unei acțiuni și poate duce la schimbări utile, în timp ce rușinea se referă la persoană, e distructivă și duce la închiderea în sine.

Dacă te întrebi de ce prietenul tău nu-ți acceptă criticile, poate fi din cauză că simte că-l ataci și nu că-i critici o anumită acțiune. Și cu cât încrederea unei persoane este mai redusă, cu atât va primi mai mult critica legată de un singur eveniment ca pe un atac personal. În schimb, cu cât o persoană începe să aibă o părere mai bună despre sine, cu atât mai mult poate învăța lecții pozitive din critici și înfrângeri.

Perfecționismul te face foarte predispus la a deveni „țap ispășitor“. Ca perfecționist, îți vei asuma responsabilitatea pentru majoritatea lucrurilor, pentru că nimeni altcineva nu va lua lucrurile la fel de în serios ca tine. Dacă n-ai citit cartea

remarcabilă, dar șocantă a Tarei Westover *Învățare*, îți recomand să o faci. Este o relatare extrem de curajoasă a educației sale abuzive într-o familie pregătită pentru colapsul general în Vestul Mijlociu american. Relatarea îl descrie pe tatăl ei ca pe un bătăuș cu o tulburare de dispoziție care-l făcea imprevizibil și nesăbuit, pe mama sa, care prefera să-și lase fiica pe mâna soțului în loc s-o apere, și pe fratele său sociopat, care a abuzat-o îngrozitor pe ea și pe alți membri ai familiei. Când Tara a reușit, până la urmă, să scape din mediul toxic al familiei pentru destul de mult timp încât să înțeleagă cât de disfuncțional era și să îi tragă la răspundere pe membrii familiei, toți s-au întors împotriva ei. A devenit țapul ispășitor, pe care familia putea să dea vina, în timp ce-și ascundeau și negau complicitatea în legătură cu anii de neglijență și abuz și cu suferința pe care au provocat-o. Pentru că era o persoană care își asuma foarte ușor responsabilitatea pentru orice, care era perfecționistă (a trecut de la lipsa educației de bază la un doctorat la Trinity College, Cambridge), care își dădea silința și care voia, mai presus de toate, dragostea familiei sale, era un candidat ideal pentru a juca rolul țapului ispășitor. Conceptul de „țap ispășitor“ este unul foarte vechi, care datează din timpul iudaismului antic, când, pe timpul foametei, liderii poporului încercau să-l îmbuneze pe Dumnezeu alegând o capră care să ducă păcatele întregii comunități. Bietul animal era apoi lăsat în deșert să moară de foame, în vreme ce păcatele populației mureau odată cu el. Țapii ispășitori au o mare însemnătate în sistemele disfuncționale, fie ele familii sau alte grupuri, permițând tuturor să evite responsabilitatea și să se simtă bine. Prețul e plătit doar de țapul ispășitor, care devine din ce în ce mai vulnerabil

odată cu trecerea timpului. Ah, dar și de restul lumii, pentru că nimic nu se schimbă! „Cine e abuzat o dată, e tot timpul abuzat“ – aceasta este regula generală, care, chiar dacă e aproape un clișeu, tinde să fie adevărată. Cei care au fost victimele abuzului sau neglijenței tind să treacă de la o astfel de relație la alta, pentru că nu au suficientă încredere sau stimă de sine și pentru că persoanele abuzive se pricep să găsească oameni vulnerabili.

Disonanța cognitivă este o altă consecință a perfecționismului. Este definită ca distanța dintre sinele ideal și sinele adevărat. Dacă ai citit alte cărți de-ale mele, îl vei recunoaște pe tipul din desenul din figura 3.1, care apare în câteva dintre ele. Ridică greutăți pentru că vrea să devină mare și puternic ca să impresioneze fetele și pe prietenii săi. Ideal, ar vrea să fie Mister Univers. Problema e că e un băiat mic și costeliv, și e la fel de probabil să-și atingă scopul cum e probabil ca eu să devin papă. Dar e inteligent, carismatic și amuzant și e o plăcere să fii în preajma lui. Dacă s-ar concentra pe aceste puncte forte, ar putea fi mult mai fericit și mai rezistent, dar asta nu se potrivește cu viziunea lui ideală despre el însuși. Problemele lui (și rănile) sunt în mare parte autoprovocate, ca urmare a disonanței sale cognitive, care la rândul său provine din perfecționismul său nerealist.

Figura 3.1. Disonanță cognitivă

Perfecționismul nu e legat doar de tine, bineînțeles, ci și de perspectiva ta asupra lumii și a viitorului. Viața nu e perfectă, nu e sigură și nici corectă. Nimic nu e cert (în afară de moarte și taxe, cum a spus și Woody Allen) și nimic (în afară de posibilitatea iubirii și a credinței) nu durează la nesfârșit. Dar un perfecționist are o problemă cu asta. Vrea ca viața să fie corectă. Vrea s-o poată controla, să împiedice lucrurile să eșueze, să elimine riscul și suferința, să scape de ambiguitate, să descopere certitudine în viață. Mult noroc cu asta, dar mă tem că o să sfârșească în lacrimi. Să încerci să bați viața în cuie e ca și cum ai încerca să bați în cuie o mână de țipari. Chiar te rog, ai grijă și fii precaut când vine vorba de deciziile tale, dar doar atât. Funcționează dacă te concentrezi asupra procesului. Dacă pretinzi pur și simplu de la viață rezultatul pe care ți-l dorești tu, nu.

Figura 3.2

Îmi place să mă străduiesc să fac totul cât de bine pot. Dar nu sunt perfect în nici un fel (aud un „Categoric nu!“ răsunător din partea persoanei indisciplinate din fundul sălii) și nu voi încerca să fiu. Pentru mine, să fiu cât mai bun cu putință fără să-mi provoc mie sau celor din jurul meu suferință e mai bine decât să fiu perfect. Cât despre lume, va continua pe calea sa un pic ciudată, oricare ar fi opinia mea despre ea. Acesta e adevărul.

4. Boală și recuperare

Ceea ce-ți dorești cu adevărat este ca totul să fie bine, ca toată lumea să meargă înainte, oamenii să fie fericiți și să nu se întâmple lucruri rele. Nu vrei să faci rău nimănui și ești un om de încredere în momentele grele. Este OK, nu? Nimeni nu ar avea ceva de spus împotriva punctului tău de vedere. Ei bine, da, eu aș avea ceva de zis. Vezi tu, am un prieten care este ca tine. Tom (nu e numele său real) este un om foarte bun. Încearcă să remedieze totul și să împace pe toată lumea, indiferent dacă i se cere sau nu. De cele mai multe ori, eforturile sale nesolicitate au efectul de a înrăutăți lucrurile. De exemplu, când Andrew era bolnav, Tom și-a cooptat toți prietenii și vecinii să meargă la cumpărături, să gătească, să tundă peluza, să ducă și să ia hainele de la curățătoria chimică și să-l viziteze în mod regulat pentru a oferi sprijin. Dar nici Andrew, nici soția lui, Mary, nu voiau nimic din toate acestea. Mary dorea să fie lăsată în pace pentru a face față urmărilor practice și emoționale neplăcute ale bolii soțului ei și să ceară sprijin când avea nevoie. Rezultatul acestei atenții nedorite a fost că Mary era epuizată și irascibilă, culminând cu cearta cu cea mai bună prietenă a ei, Beryl, când aceasta a adus o plăcintă pentru cină. Acest lucru a determinat-o pe Beryl să se retragă, să se simtă rănită și jignită, ceea ce înseamnă că sprijinul emoțional al lui Beryl, pe care Mary se baza, nu a mai fost disponibil chiar în momentele în care era cel mai necesar. Drumul spre iad este uneori pavat cu intenții bune. Mai ales dacă

nu asculți nevoile reale ale persoanei pe care vrei s-o ajuți.

Dar cea mai mare problemă este răul făcut ție însuți, în încercarea de a realiza imposibilul. Fie că e motivat de perfecționism, de frica de incertitudine, de dorința de a face pe plac altcuiva sau de limite insuficient de clare, încercarea de a face prea mult, pe o perioadă mai lungă, într-un efort de a proceda tot timpul corect duce, firesc, la conflict, deziluzie, stres, performanță redusă și, în cele din urmă, la boală. Acest lucru se datorează faptului că organismul uman nu este conceput să funcționeze pentru perioade lungi la 100% din capacitate. În esență, selecția naturală s-a oprit pentru că nu există multe lucruri în zilele noastre care să te omoare înainte de a putea avea copii, fapt care stă la baza acestui principiu. Așadar, suntem construiți pentru o viață primordială, care era caracterizată în principal de șanse ocazionale, cum ar fi uciderea unei antilope pentru hrană, și de crize, cum ar fi confruntarea cu un smilodon. În acele timpuri, transmiterea genelor depindea de cât de bine te descurcai în acele scurte episoade de oportunitate sau criză. Nimic nu ne-a pregătit organismele pentru zile de 12 ore într-un birou prost condus, cu un șef capricios, cu obiective nerealiste și o amenințare permanentă cu concedierea. Pentru că aceste circumstanțe tind să nu fie imediat fatale, există puține avantaje pentru selecția naturală în a învăța cum să intri într-un ritm și să-ți stabilești obiective realiste; așadar, suntem prost construiți pentru o viață în mișcare perpetuă.

Punctul final al drumului pentru o persoană care încearcă să obțină siguranță și certitudine perfectă într-un mediu subminant este boala. În cariera mea, am văzut mai mulți medici care suferă de boli legate de stres decât în oricare altă profesie. Ofițerii de

poliție, asistenții medicali, pompierii, ambulanțierii și profesorii vin tare din urmă. Toate aceste profesii au în comun faptul că răspund direct sau indirect în fața autorităților guvernamentale. De fiecare dată când este ales un nou guvern, noul set de politicieni (care, din câte îmi dau seama, rareori suferă de boli legate de stres) stabilesc un nou set de organe decizionale, obiective și structuri birocratice. Medicii generaliști, ale căror slujbe sunt oricum destul de grele, au parte de obstacole din ce în ce mai mari și din ce în ce mai inutile. Cei cinici găsesc o modalitate de a se descurca, oferind vorbe goale șefilor, pretinzând că respectă noile reguli, făcându-și o imagine bună, dar protejându-și mai ales propriul confort și propria bunăstare. Oamenii buni, cinstiți continuă să dea totul până când cedează. Când lucrurile devin dificile, cei tari se îmbolnăvesc.

Pentru a supraviețui, ca medic bun, trebuie să ai în vedere gestionarea riscurilor și reglarea ritmului muncii tale, precum și toate celelalte abilități de care are nevoie un medic. Același lucru este valabil și pentru oricine se confruntă cu un mediu solicitant și stresant. Să te iei la trântă cu provocările dificile și cu piedicile insurmontabile pentru prea mult timp duce la boală. Aceasta poate apărea ca o serie diferită de modificări și boli ale corpului, multe provocate de schimbări adaptative pe termen scurt pe care organismul le aplică pentru a face față amenințării pentru o perioadă îndelungată.

Adesea, primul sistem al organismului care cedează este intestinul. Stresul duce la creșterea producției de acid gastric și la creșterea motilității intestinale (încercarea organismului de a crește aportul de energie). Inflamația rezultată a stomacului și a intestinelor provoacă disconfort abdominal, balonare și/sau simptome ale

sindromului intestinului iritabil. Tensiunea arterială și ritmul cardiac cresc; nivelul zahărului din sânge și al grăsimilor este crescut (reacția „luptă sau fugi"), ducând la un risc crescut de diabet și boli de inimă; mușchii intră în spasm (mușchii balistici fiind într-o stare de contracție prea mult timp); nervii devin supersensibili (adaptându-se la amenințarea percepută), manifestându-se sub forma unor nenumărate dureri. Aceste modificări sunt neplăcute și alarmante, ducând la anxietate cu potențial debilitant. Eliberarea prelungită de cortizol declanșează o reacție de hibernare în creier, care la oameni se simte (costul dezvoltării unui creier cu o capacitate emoțională mare) ca o depresie majoră. Răspunsul imun este compromis, crescând vulnerabilitatea la infecții și ducând la un risc mai mare de a dezvolta cancer.

Nu vreau să te alarmez inutil aici. O scurtă perioadă de stres nu-ți face rău, dar eforturile depuse ani întregi pentru a realiza imposibilul îți vor face.

Și apoi ce va urma? Ai fost oprit din drumul tău de o boală provocată de stres. Deocamdată nu poți rezolva problemele tuturor și nici nu poți să-i faci pe toți fericiți. Nu poți fi persoana la care apelează toată lumea; ești prea bolnav. Pentru prima oară, alții vor trebui să facă lucruri pentru tine, și nu invers. Este posibil să existe o problemă aici, deoarece este foarte puțin probabil ca alții să te ajute în aceeași măsură în care i-ai ajuta tu dacă ar fi bolnavi, dar asta e. Nu are rost să fii supărat în privința asta – nu culegi mereu ceea ce semeni, pentru că lumea nu este construită așa. Doar pentru că tu dăruiești o parte mare din tine altora nu înseamnă că aceștia sunt obligați să facă același lucru pentru tine.

Dar aceasta este șansa ta. Afecțiunea ta poate fi prima dintr-un rând lung și sumbru de boli sau

poate fi lumina călăuzitoare pe drumul spre Damasc (îmi cer scuze celor care nu sunt creștini – mă refer la momentul unei revelații). Acesta e momentul pentru a te reseta și pentru a face unele alegeri. Corpul tău îți transmite un mesaj puternic că nu poate continua astfel. Deci ce anume vei schimba? Vei menține efortul de a-ți duce viața în siguranță, de a fi sigur că lucrurile vor merge bine ca să fie toți fericiți în permanență? Asta te-a îmbolnăvit, ți-a transformat viața într-un chin și i-a determinat pe oameni să fie supărați pe tine. Sau ai de gând să cauți un *echilibru* mai bun?

Problema echilibrului este crucială aici. Nu vorbesc despre a schimba totul, a deveni egocentric sau leneș. Acest tip de trecere în extrema cealaltă nu funcționează, deoarece extremele chiar nu sunt foarte diferite unele de celelalte. Vei ajunge să treci dintr-o parte în cealaltă fără să se producă nici o schimbare reală și susținută. Figura 4.1 ilustrează această idee.

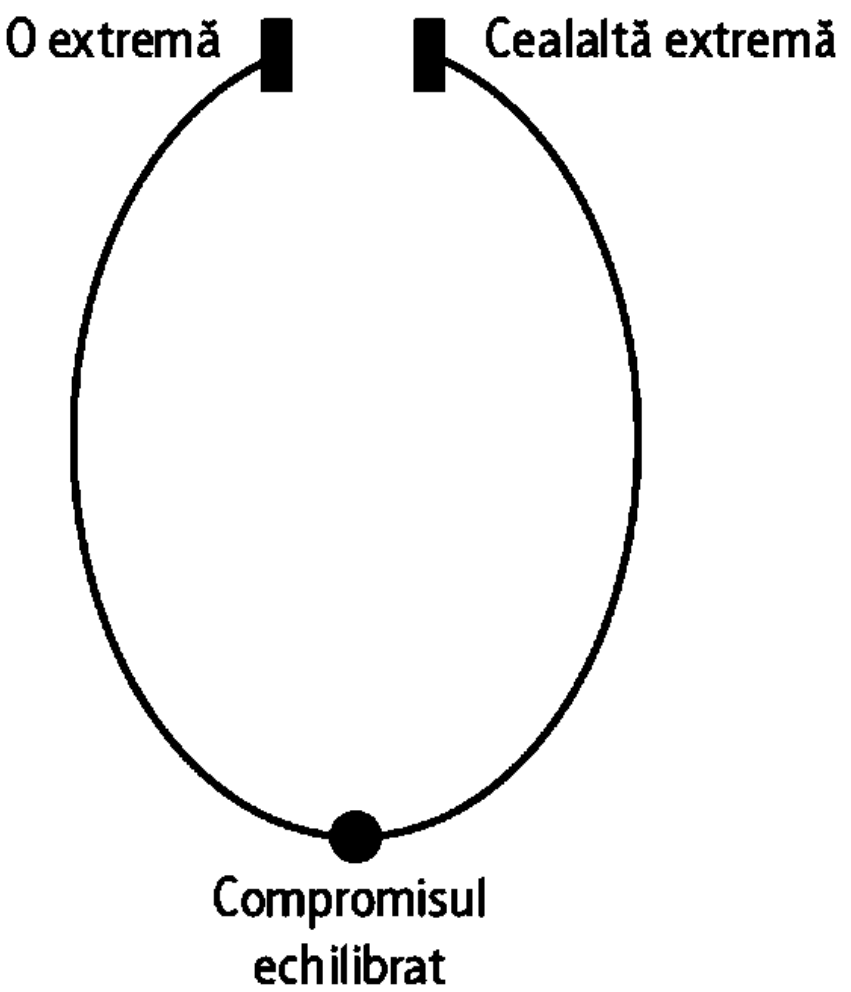


Figura 4.1. Extremele nu sunt atât de diferite unele de celelalte

Schimbarea cu adevărat radicală, una care poate dura, este spre centrul terenului. Vei găsi rezistența pe care o dorești prin multe schimbări moderate. Voi intra mai târziu în mai multe detalii despre ce anume trebuie să schimbi și cum să faci asta, dar deocamdată vreau doar să subliniez ideea că boala ta a avut cauze, dintre care unele depind de tine și pot fi schimbate. Pentru a realiza acest lucru, va trebui să renunți la ceva, în special la rolul tău de persoană care caută perfecțiunea, care menține totul în siguranță și are grijă ca toată lumea să fie fericită. Pe cât de oribilă este boala provocată de stres, ea este, la fel ca eșecul, prietena și profesoara ta dacă ai răbdare și înveți.

Îți dau un exemplu. Am suferit de migrene ocazionale de-a lungul vieții, deși mult mai rar de când m-am retras din activitate. La sfârșitul pregătirii postuniversitare, lucram la Spitalul St. George din Londra. Tot atunci, o echipă de cercetători studia bolnavii de migrenă. Nu am văzut niciodată rezultatele studiului în format tipărit, așa că nu pot demonstra ceea ce am aflat de la cercetători, dar una dintre concluziile lor preliminare mi s-a părut foarte interesantă. Dacă suferi de migrenă și, când ai un atac, te oprești din muncă și mergi să te întinzi într-o cameră întunecată, ai un risc semnificativ mai mic de deces din cauza bolilor de inimă sau a unui accident vascular cerebral decât restul populației. Dacă, pe de altă parte, suferi de migrenă și o duci pe picioare, nu-ți iei niciodată liber pentru odihnă când ai o criză, ai un risc semnificativ *mai mare* de deces din aceste cauze decât cei care nu suferă de migrenă. Se pare că, pentru unii, migrena poate fi o lumină de avertizare atât metaforică, cât și practică, indicând că e timpul să-ți schimbi obiceiurile. Din perspectiva

asta, migrena e un cadou, un sistem de avertizare timpurie pentru cei destul de norocoși s-o aibă și suficient de înțelepți s-o ia în seamă. Soția mea îmi atrage atenția că nu prea dădeam atenție migrenei și nici nu-mi luam timp liber de la serviciu, așa că mă consider norocos că am ajuns la pensie relativ nevătămat. Fă cum spun eu, nu cum fac eu!

Orice boală influențată de stres poate fi văzută în același mod – un indicator al unei nevoi de schimbare.

5. Dezvoltarea adaptabilității

Am petrecut destul de mult timp prezentând problemele: cum se face că anumite persoane sunt mai rezistente la stres și la obstacole decât altele și care sunt principalele amenințări ale stării noastre de bine, cel puțin cele pe care le putem controla. Asta a fost partea dificilă. Acum trecem la cea ușoară, adică să găsim soluțiile – schimbările către care trebuie să tindem ca să ne îmbunătățim situația. Odată ce înțelegi problemele, soluțiile sunt evidente. Mă voi întoarce la ideile mele centrale despre eșec și perfecționism mai târziu, dar în acest capitol hai să revenim la începutul cărții și să vedem ce putem să facem în legătură cu factorii aceia care favorizează vulnerabilitatea și rezistența.

Gene și personalitate

E păcat că nu-ți poți schimba genele. Dar poți să-ți schimbi atitudinea față de acestea. Faptul că genele te predispun la vulnerabilitate în fața stresului înseamnă doar că trebuie să lucrezi mai mult decât alții la gestionarea acestuia. OK, trebuie să începi să acționezi de îndată ce termini cartea aceasta. Și chiar dacă, timp de ani întregi, ai trăit cu impresia că nu-ți poți schimba personalitatea, nu este așa. Poți să schimbi nu doar felul în care te văd ceilalți, dar și cum te simți în interior, datorită principiului „devii așa cum te comporți".

Acest lucru va necesita puțină planificare și strategie. Ține minte că extremele nu sunt schimbări

adevărate; ele doar reacționează una la cealaltă. De exemplu, o dietă extremă și excesul de alimente sunt doar două laturi ale aceleiași relații problematice cu mâncarea.

Schimbarea radicală constă în moderarea alimentației sănătoase, fără restricții ca pedeapsă și cu delicii planificate ocazional, indiferent de starea de spirit (nu folosi mâncarea ca să-ți gestionezi sentimentele dificile). Munca excesivă și lenea sunt fețele opuse ale aceleiași monede, care va tinde să cadă când pe o parte, când pe cealaltă. Schimbarea stabilă și durabilă înseamnă să încerci din greu în mod constant, dar cu limite. Aș putea continua, dar înțelegi ce vreau să spun. Dacă vrei să schimbi modul în care te simți, trebuie să schimbi modul în care acționezi, treptat, îndreptându-te spre centru, nu spre cealaltă extremă. Fă-ți un plan legat de lucrurile pe care le vei face diferit și asigură-te că e un plan realist, nu eroic. Poți vorbi cu un prieten sau cu cineva rațional din familia ta pentru a vedea care este și părerea lor.

Nigel, care lucrează tot timpul și tinde să fie irascibil acasă, vrea să devină mai relaxat, mai puțin tensionat. Va trebui să înceapă prin a-și crea scurtături la locul de muncă și acasă – nu să devină leneș, ci să stabilească niște limite și să caute echilibrul. Va vorbi cu șeful său despre faptul că are nevoie de asistență administrativă și de o jumătate de zi care să fie rezervată doar muncii de acest fel. Va vorbi cu soția sa despre împărțirea mai multor sarcini casnice și despre o înțelegere cu privire la ceea ce nu trebuie făcut perfect sau nu trebuie făcut deloc. Apoi va căuta să adauge în viața sa lucruri care să fie distractive, nu serioase, nu orientate către obiective, cum ar fi hobbyuri, sport și alte pasiuni. Va analiza modul în care prietenul său foarte relaxat,

Geoff, își duce viața și va copia o parte din ceea ce face el. Toate aceste lucruri par extrem de nefamiliare și cu siguranță nu-l fac pe Nigel să se simtă relaxat *la început.* De fapt, se simte foarte prost când cere lucrurile pe care le dorește și de care are nevoie. Se va simți vinovat că nu face totul pentru toată lumea. Dar a te simți incomod este un semn bun. Pentru Nigel, pentru că este atât de sârguincios, vinovăția este bună. E normal ca încălcarea unor obiceiuri pe care le-a urmat toată viața să fie incomodă la început; este parte din proces. Nigel trebuie să persiste, evitând orice extreme. Dacă o va face, în timp, stilul său de viață mai echilibrat și ajustarea ambițiilor vor deveni norma, iar Nigel va fi mai puțin suprasolicitat și copleșit de viață.

Dacă te recunoști în Nigel, trebuie să începi să schimbi felul în care te comporți; îndreaptă-te încet spre centru, fără să aluneci spre cealaltă extremă. Uită-te la oamenii care sunt așa cum ți-ai dori să fii și imită-i.

Experiențe din copilărie

Ce poți face dacă ai avut o copilărie dificilă? Îți amintești de Sarah din Capitolul 1? S-a ales cu acea neputință deprinsă din cauza experiențelor inconsistente din viața ei timpurie. Evită provocările și contactul social și s-a dat bătută într-o mare măsură, fără să aibă ambiții sau țeluri. Este de înțeles, deoarece a învățat de timpuriu că nu are nici o influență asupra lucurilor care i se întâmplă sau asupra lucrurilor care se întâmplă în jurul ei.

Ce poate face Sarah pentru a schimba lucrurile în bine? Există un singur detaliu care va schimba programul negativ pe care-l are în minte: să trăiască viața ca și cum aceasta i-ar putea oferi mai multe

recompense în schimbul eforturilor sale. Sarah trebuie să învețe că, de multe ori în viață, culegi ceea ce ai semănat. Nu întotdeauna; după cum am arătat, viața nu este întotdeauna corectă. Și nu imediat. Deci aici avem o problemă. Aș sugera ca Sarah să-și asume anumite riscuri emoționale, să fie prezentă, să interacționeze mai mult cu oamenii, să-și asume diverse provocări. Însă, uneori, oamenii o vor dezamăgi. Uneori va avea ghinion și eforturile ei nu vor da roade, pentru că lumea mai pățește și asta. Acest lucru ar putea confirma părerea lui Sarah că viața este aleatorie și că nu are nici o influență asupra acesteia. Așadar, sunt necesare și alte lucruri. Adică să-și schimbe punctul de vedere și să aibă în vedere o perspectivă pe termen lung.

Sarah candidează la o slujbă pe care și-o dorește, chiar dacă e pesimistă când vine vorba de succes. Este un început excelent. Dar nici măcar nu este chemată la interviu. Acum neputința ei deprinsă ar putea fi confirmată, dar nu e necesar să se întâmple așa. Trebuie să se întrebe dacă există un alt mod de a privi ceea ce s-a întâmplat. Ar putea să-l întrebe pe responsabilul de la resurse umane, care a postat locul de muncă, câți dintre candidați au fost chemați la interviu și de ce ea nu era unul dintre ei. Poate că-i va spune că doar 10% au intrat la interviu. Ei bine, atunci șansele au fost de la bun început împotriva ei. Căutau pe cineva cu experiență sau un detaliu din CV-ul lor i-a făcut să iasă în evidență. OK, de data aceasta nu a avut succes, dar a meritat încercarea. Sarah a învățat ceva și despre cum să-și pregătească CV-ul. Acum trebuie să caute și să candideze în continuare. Șansele sunt ca ea să aibă succes, în cele din urmă, urmând calculele. Dacă nu găsește un loc de muncă după câteva luni de încercări, este posibil ca Sarah să fie nevoită să regândească situația, dar

nu înainte de asta. Și, deși se va strădui să nu se lase copleșită de sentimentele ei, va trebui să recunoască faptul că va fi rănită de fiecare dată când nu va primi o slujbă. Trebuie să caute pe cineva rațional și empatic cu care să poată vorbi despre dezamăgirea ei atunci când nu reușește și care s-o ajute să nu exagereze.

Pe scurt, gestionarea experiențelor neplăcute timpurii care duc la neajutorare învățată sau la alte vulnerabilități înseamnă a găsi un mod de a te putea implica din nou în viață și de a te menține pe acest făgaș, pentru ca lucrurile bune să înceapă să se întâmple. Mai mult decât atât, trebuie să existe suficient de mult timp pentru ca axa HHS să fie resetată. Ține minte, acest circuit neurologic și hormonal este programat cu ușurință în copilărie, dar este mult mai lent în a răspunde circumstanțelor schimbate la vârsta adultă. Vei fi mai vulnerabil la stres decât cineva care a avut o copilărie ideală, cel puțin pentru o vreme. De aceea perseverența e atât de importantă. Voi analiza mai târziu alte modalități prin care îți poți recalibra axa HHS, dar deocamdată mesajul este: „Continuă!"

Părinți, amintiți-vă că nu trebuie să fiți perfecți; de fapt, e mai bine dacă nu sunteți. Încercați doar să fiți cât se poate de consecvenți și să iubiți necondiționat. O greșeală ocazională este OK. Dacă fiica ta, acum adultă, suferă de anxietate, stimă de sine scăzută sau semne de neputință învățată, nu te învinovăți pentru asta. Se întâmplă uneori chiar și în cele mai iubitoare dintre familii. Dar încurajeaz-o să se implice, să-și asume unele riscuri emoționale, să-și reformuleze percepția asupra eșecurilor și să adopte o perspectivă pe termen mai lung. Arată-i clar că apreciezi mai mult faptul că încearcă decât rezultatele eforturilor sale.

Evenimente de viață, dificultăți continue și susținere socială

Schimbările de viață importante trebuie luate în serios. Chiar dacă perseverența e necesară pentru a dobândi ce vrei de la viață, la fel este și flexibilitatea. Asta înseamnă că atunci când viața te doboară, te lași pe un genunchi, faci o pauză și apoi continui lupta. Puterea și curajul trebuie temperate cu înțelepciune și grijă pentru propria persoană. Există momente în care trebuie să te zbați, dar și momente de tristețe în care să-ți lingi rănile. Știu că am amestecat metaforele, dar, în timpul unei furtuni, creanga care se îndoaie nu se rupe.

Figura 5.1

Ține minte că, deși experiențele de viață nefavorabile sunt principala amenințare la adresa stării tale de bine, chiar și experiențele binevenite te

pot pune în pericol dacă le parcurgi inflexibil. Avansarea în carieră, schimbarea casei sau nașterea unui copil sunt toate evenimente fericite, dar și un șoc pentru sistem, care trebuie luat în considerare. Proaspeții părinți râd când îi sfătuiesc să-și acorde puțin timp liber pentru ei înșiși, pentru odihnă și recreere, dar eu vorbesc serios. E posibil, cu un plan bun și cu dorința de a „dezbina și stăpâni", și chiar merită efortul.

Dificultățile majore continue au potențialul să fie și mai toxice decât evenimentele izolate, din motive evidente. Dacă ești o mamă singură cu trei copii sub vârsta de cinci ani și trăiești într-un bloc, fără o comunitate, familie sau prieteni apropiați care să te susțină, viața e împotriva ta. Dar, în absența altor oameni care să aibă grijă de tine, poți, cel puțin, să faci chiar tu asta. Nu e posibil să fii un părinte grozav într-un astfel de caz, așa că încearcă să fii doar *suficient de bun*, lăsându-ți puțin spațiu și timp pentru tine. Nu înseamnă că ești mai important decât copiii tăi, dar și tu ești important. Dacă te dezintegrezi emoțional, nu le vei fi de folos, așa că ai grijă de tine mai întâi. Asta se poate aplica nu doar mamelor cu copii mici, ci oricărei persoane care se află față în față cu niște provocări prelungite în viață. Și dacă există vreun potențial ajutor disponibil, profită de el. Să recunoști că ai nevoie de ajutor e un punct forte, nu o slăbiciune. În mod ciudat, oamenilor le place ca lumea să aibă nevoie de ei, așa că te vor plăcea cu atât mai mult dacă vorbești cu ei. Dacă nu, atunci măcar vei ști că nu sunt cu adevărat prietenii tăi și că nu e nevoie să-ți mai pierzi timpul cu ei pe viitor.

Dacă o persoană cunoscută îți cere din timpul tău sau are nevoie de susținerea ta, te rog, ajut-o dacă poți, chiar dacă ești obosit, ocupat și ți-e peste mână,

presupunând că nu este un profitor (mai multe despre acest subiect mai târziu). Există anumite momente în viață care te definesc. A fi contactat de o persoană care are nevoie de ajutor este unul dintre ele. Mai presus de orice, nu-i oferi totuși sfaturi nesolicitate. De obicei, asta complică situația, pentru că sfatul tău ar putea fi bun pentru tine, dar probabil nu și pentru ea. Dacă se simte presată să urmeze instrucțiunile tale bine intenționate, este foarte posibil ca acest lucru să-i sporească suferința. Să asculți și să faci ceea ce te roagă o persoană care se confruntă cu dificultăți majore e mult mai bine decât să-ți impui soluțiile în fața celor care nu le-au cerut.

Cum gândești

Schimbarea tiparelor de gândire obișnuite este probabil cel mai greu și cel mai eficient mod de a fi mai fericit și, prin urmare, mai rezistent. Dacă ai avut întotdeauna o viziune pesimistă asupra ta, a lumii și a viitorului, acest lucru este deja programat înăuntrul tău. Dar există o diferență între cablarea electrică a unei rețele de comunicații și cea a creierului uman. În timp ce prima este o structură fizică statică, cea de-a doua este fluidă și adaptabilă. Cu cât gândurile tale au urmat o anumită cale mai mult timp, cu atât durează mai mult să le schimbi calea. Însă dacă mergi înainte pe acest drum, în cele din urmă, vei reuși.

Procesul de identificare a tiparelor negative de gândire, de căutare mai profundă a prezumțiilor profunde care le generează, de testare și de înlocuire cu prezumții și idei mai folositoare stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), despre care voi vorbi mai târziu (în Capitolul 9). Dar poți să începi de acum. Încearcă să-ți pui anumite întrebări când te simți rău: „La ce mă gândesc? De ce? Ce stă

în spatele acestor gânduri? Există oare o modalitate mai bună să mă gândesc la asta? E perspectiva alternativă mai probabil să fie corectă? Atunci, o să o urmez."

Urmând exemplul din secțiunea „Cum gândești" din Capitolul 1, răspunsurile sunt:

> Cred că nu are rost să candidez la acest loc de muncă, din cauza tuturor motivelor pe care le-am menționat. În spatele acestor gânduri stă convingerea că nu sunt bun de nimic, că lumea e împotriva mea și că viitorul meu e fără speranță. Altă perspectivă ar fi că nu știu de ce sunt capabil, că lumea e aleatorie și că viitorul e necunoscut. Sună plauzibil. OK, voi candida atunci la acest loc de muncă – n-am nimic de pierdut și măcar fac un efort.

După ce ai candidat la locul de muncă, acest proces continuă. Dacă nu obții slujba, gândurile tale pesimiste vor ieși din nou la iveală și va trebui să repeți acest proces de analiză a gândurilor. De fapt, acest proces de a-ți testa tiparele obișnuite de gândire și prezumțiile deprinse trebuie să devină unul continuu, un mod nou de viață. „Programarea" ta poate fi reprogramată, dar numai prin multă repetiție. Cheia este consecvența. Mă voi întoarce la asta când voi vorbi despre TCC și voi da mai multe detalii despre cum poți să continui acest proces, dar, pentru moment, formează-ți obiceiul de a-ți testa modul în care gândești.

Când îți testezi modul de gândire, fii atent la efectul halo. Te concentrezi numai asupra aspectelor negative, asupra pericolelor și eșecurilor, ignorând și neluând în calcul eventualitățile pozitive, succesele

tale și exemplele norocoase? Ei bine, atunci lansează-ți provocări, caută moduri alternative de gândire.

Lucrează la locusul tău de control. Asta va necesita în special să schimbi felul în care acționezi. Va trebui să te expui unor situații noi, să-ți asumi niște riscuri emoționale. Ceea ce faci, în acest stadiu, e mai important decât ceea ce simți în privința asta. Acțiunile tale pot părea false și inutile, dar *fă-le oricum*. „Prefă-te ca să reușești.“*** Joe din Capitolul 1 trebuie să fie atent la ceea ce face Phil și să ia niște ponturi de la el. Trebuie să înceapă încet-încet să se implice mai mult în lucrurile de care îi este teamă și pe care le evită. Rezultatul eforturilor lui Joe chiar nu contează în această etapă; succesul va apărea când va fi să fie. Ce contează acum e ca Joe să înceapă să facă niște lucruri în loc să evite ceea ce-l sperie. Începe să preia comanda asupra lumii sale în loc să fie el cel controlat. Își mută locusul de control către interior.

Voi ajunge la mindfulness mai târziu (vezi Capitolul 9), dar, pentru moment, poți încerca să fii mai prezent. Când vezi că-ți rătăcesc gândurile spre un scenariu viitor ipotetic și catastrofal, întoarce-te în prezent și asigură-te că ești conștient și că trăiești ceea ce se întâmplă în jurul tău. Acceptă lucrurile pe care nu le poți schimba și luptă doar când e cu adevărat necesar.

Încearcă să te accepți pe tine însuți și faptul că ești OK. Nu ești perfect, dar a fi perfect oricum nu ajută, din cauza tuturor motivelor pe care le-am menționat. Chiar te rog, caută să devii mai bun, dar fii moderat și realist în obiectivele tale. Tu ești tu, și asta e OK. Această perspectivă asupra propriei persoane poate fi foarte dificil de dobândit, așa că poate vei avea nevoie de ajutor din partea unor prieteni afectuoși și din partea familiei. Vorbește despre ceea ce simți cu oricine e bun, cald și empatic

și *ascultă* ce îți spun aceste persoane. Dacă au lucruri bune de zis despre tine, acest fapt te poate face să te simți stânjenit, dar, orice ar fi, ascultă și înțelege cuvintele lor. Dacă ești izolat și chiar nu ai pe nimeni cu care să vorbești despre lucruri atât de intime, atunci imaginează-ți că ești chiar tu prietenul tău apropiat. Cum i-ai vorbi acestei persoane? Poartă această discuție internă cu tine însuți.

Îmi dau seama că dacă nu ai avut niciodată stimă de sine, vorbele mele vor părea goale. Una e să-ți spun eu că vei fi OK, cu totul altceva e să crezi tu asta. Știu lucrul acesta, dar să fii OK e foarte important și te îndemn să încerci. Poate trebuie să afli ce te pasionează; poate trebuie să afli ce se află la baza părerii tale proaste despre tine și să încerci să-ți schimbi perspectiva și să vorbești despre asta cu cineva în care ai încredere. Ceilalți te văd și ei la fel cum te vezi tu însuți? Dacă ești creștin, poți încerca să te conectezi din nou cu credința ta. Dacă Dumnezeu te iubește, probabil nu e bine ca tu să te urăști. Dacă să fii OK e încă un obiectiv greu de atins, nu dispera – o mare parte din restul acestei cărți e dedicată acestui lucru.

Adevărul e că nu știu exact ce o să te facă să-ți dai seama că ești OK. Dar tu știi, dacă te gândești la asta și vorbești despre asta cu mintea deschisă. Asta ar putea însemna să renunți la prejudecățile tale sau măcar să le lași la o parte pentru moment. Nu poți să dezbați niște prejudecăți; sunt doar prejudecăți. „Fac degeaba umbră pământului, tot timpul am fost așa și așa voi fi mereu“ e o prejudecată. Nu e bazată pe informații valide. Nimic din ce-ți spun nu te va face să te răzgândești, pentru că prejudecățile nu pot fi combătute cu argumente. Așa că acționează și gândește în alt mod ca și cum ai fi OK, indiferent de ceea ce crezi. Dacă ai nevoie, caută un psiholog

pentru terapie. Medicul de familie e primul tău punct de contact.

Cum să faci față rușinii

Din motivele pe care le-am menționat în capitolele 1 și 3, dacă ești bântuit de rușine, e foarte posibil să fie ceva nefondat. Privește în mod critic. De ce anume îți este rușine și din ce motiv? Îți e rușine că ești timid? Asta e o trăsătură de caracter, nu ceva de care merită să-ți fie rușine. Ți-e rușine că bei? Oricine poate avea această problemă și mulți dintre cei mai buni oameni pe care-i cunosc sunt alcoolici în perioada de recuperare. Ți-e rușine că nu arăți mai bine? Chiar așa? Asta nici nu cred că merită un răspuns. Lucrurile care nu pot fi schimbate trebuie acceptate. Meriți același respect pe care-l oferi altora și valoarea unei persoane nu e definită de felul în care arată sau de cât de sigură pe sine este. Dar trebuie să vezi ce ai putea să *faci* pentru a încerca să schimbi lucrurile care pot fi schimbate. Devii mai încrezător pe plan social dacă ai mai mult contact social. După cum spune titlul unei cărți bine-cunoscute, simte frica și mergi mai departe oricum. În cuvintele celor de la AA, prefă-te ca să reușești. Dacă ai o problemă cu băutura, du-te la o întâlnire AA sau discută cu medicul tău de familie. Nu aștepta să te macine rușinea.

Oricare ar fi sursa rușinii tale, poate fi înfruntată și adusă sub control și, dacă e vorba de ceva care poate fi schimbat, există multe lucruri pe care le poți face în acest scop.

Hai să luăm un exemplu mai dificil. Să zicem că ai fost găsit vinovat de o agresiune sexuală. Lucrând cu un număr mare de agresori sexuali, i-am împărțit inițial în două grupuri: cei cărora le e rușine și cei cărora nu le e. Cei din ultimul grup nu simt rușinea

pentru că infracțiunea lor provine dintr-o structură sociopată (psihopată) a personalității. Sociopații sunt incapabili să simtă rușinea pentru că nu au conștiință. Primul grup e mai interesant. A fost OK comportamentul lor infracțional? Evident că nu. Întrebarea mai importantă e cât de folositoare e rușinea copleșitoare pe care o resimt. Răspunsul e că, în afara perioadei în care își agresau victimele și imediat după ce au fost condamnați, rușinea nu e deloc folositoare. Aceasta tinde să te facă să-ți întorci spatele lucrurilor care trebuie făcute, să te ascunzi de lume. Să lași deoparte rușinea nu înseamnă că refuzi să-ți asumi responsabilitatea pentru acțiunile tale. Înseamnă să accepți că ești, ca mulți alții, un om cu defectele lui, care trebuie să încerce să se schimbe și să fie mai bun. De asta este nevoie, de acțiune.

Un agresor sexual care reușește, primind ajutor, să-și învingă adicția sexuală ar trebui să fie, în opinia mea, mândru de el pentru că a reușit ceva care e important și dificil. Mai e, evident, o problemă morală complicată: cum rămâne cu persoana sau persoanele care au fost afectate de acțiunile agresorului în trecut? Nu trebuie ca agresorul să continue să sufere în semn de recunoaștere pentru suferința pe care a produs-o? Nu pot da un răspuns satisfăcător; va trebui să las experții în justiție, pe cei spirituali și filosofii să se pronunțe asupra pedepsei și a compensației. Dar aspectul asupra căruia insist este acesta: ce anume funcționează cel mai bine? Pot să-ți spun cu certitudine că, pentru cei copleșiți de rușinea care-i împiedică să ia măsuri pentru a îmbunătăți situația, cel mai bine e să lase deoparte rușinea, să-și suflece mânecile și să ia măsuri ca să schimbe ceva.

Să gestionezi rușinea necesită o cantitate enormă de onestitate. Trebuie să împărtășești problemele, cu bune și rele, cu cel puțin o altă persoană. Asigură-te că aceasta este amabilă și înțeleaptă. Alegerea unei persoane nepotrivite poate face ca problemele tale să nască niște bârfe nerușinate sau să primești niște sfaturi grosolane și greșite.

Dietă și obiceiuri

Nu voi dedica mult timp acestui subiect acum, dar îl includ pentru a avea lista completă. Echilibrul e cheia, cu o dietă sănătoasă și echilibrată, fără mofturi, fără regimuri la modă, cu mese luate la intervale regulate, pe cât posibil, fără prea multă cafeină sau alcool și cu mișcare regulată. Există dovezi foarte clare că oamenii care fac exerciții suficient de intense încât să gâfâie puțin și să-și ridice ritmul cardiac la peste 100 de bătăi pe minut de câteva ori pe săptămână sunt mai puțin predispuși la boli legate de stres decât cei care au o viață sedentară. Evident că, dacă ai o boală la inimă sau alte boli cronice, trebuie să vorbești cu doctorul tău înainte să încerci să alergi șapte kilometri.

Echilibrul e important în toate sferele vieții tale: echilibru între muncă și odihnă, sport și relaxare, nevoile tale și nevoile altora, datorii și distracție, activități și somn, și așa mai departe. Echilibrul e totul. Fără extreme, fără eroism, doar echilibru și consecvență.

Comunicare electronică și rețele de socializare

Nu voi putea să te conving să abandonezi Facebookul și Twitterul, deși eu le evit și nu cred că viața mea e mai rea fără ele. Dar eu sunt practic un moș care nu se confruntă cu aceleași presiuni de a se

implica pe rețelele de socializare ca tinerii „iGen". Dar admite măcar că atunci când te implici în social media ai de-a face cu un lucru cu potențial toxic. Tinerii care nu-și mai folosesc telefoanele mobile și alte dispozitive de comunicare timp de șase luni devin mai puțin predispuși la anxietate și depresie majoră, dar riscul revine imediat pentru aceia dintre ei care își reiau activitatea pe rețelele de socializare.

Din nou, e o chestiune de echilibru. Fii sigur că petreci, în fiecare zi, o parte din timp fără să ai în față un dispozitiv electronic. Vorbește regulat cu oamenii, mai ales despre problemele cu care ai de-a face online. Nu lăsa internetul să te izoleze. Dacă ești hărțuit online, vorbește despre asta. Părinți, aveți aici rolul de a impune o limită rezonabilă în privința timpului petrecut pe dispozitive, deși știu cât de greu e să impui o limită unui adolescent taciturn. Câteodată rolul unui părinte bun e să fie tipul cel rău. Dacă e cazul, asumă-ți-l.

Obiective

Ca să fii fericit și rezistent, ai nevoie de obiective în viață. Acestea trebuie să fie clare, simple și realizabile. Pentru mine, trei obiective definite clar sunt suficiente, dar poți să ai unul sau două în plus. Dacă nu ai nici unul, reflectează puțin. Trebuie să-ți găsești obiective. Ține minte că e crucial să-ți pese de obiectivele tale, să le prețuiești și să ai puțină încredere că le poți îndeplini. De asta e important ca obiectivele tale să fie realiste. Dacă nu ai încredere că poți realiza nimic din ce merită efortul, atunci va trebui să lucrezi mai întâi la stima ta de sine și la felul cum gândești. Asta poate să însemne ori să apelezi la TCC, ori să lucrezi cu un program de TCC online sau o carte cu exerciții TCC (vezi Capitolul 9).

Înainte să începi orice tip de TCC, poți să-ți testezi unele presupuneri și felul în care gândești, cum am arătat mai sus, în acest capitol. Poți începe chiar acum să-ți pui la îndoială gândurile și presupunerile care nu te lasă să-ți atingi scopurile și nici măcar să ți le stabilești.

Voi dezvolta această temă în următorul capitol, când mă voi ocupa de stimularea optimismului și a fericirii.

Fake it to make it (în lb. engl., în orig.) (n.red.)

6. Stimularea optimismului și a fericirii

Dacă ai fi foarte încrezător și optimist, ai putea avea o altă perspectivă asupra evenimentelor din trecut și asupra gândurilor tale sumbre despre viitor? Da? OK, ce-ar fi să lași deoparte neîncrederea și să încerci să pleci de la niște prezumții diferite, mai optimiste? Încearcă doar și vezi unde ajungi.

Dezvoltarea optimismului

Chiar dacă crezi că e inutil, caută soluții pentru problemele cu care te confrunți. Și ce dacă e inutil? E mai bine decât să-ți plângi de milă. Implică-te în viața din jurul tău, chiar dacă ai senzația că efortul va fi în zadar. Când lucrurile nu decurg conform planului, încearcă să le privești ca pe o piedică temporară, prima dintre încercările care în final te vor duce unde vrei să ajungi. Dacă nu crezi asta, prefă-te deocamdată și vezi unde ajungi în felul acesta. Nu te judeca prima oară când dai greș. E un proces. Te-ai retras și ai renunțat să mai ai așteptări de la viață timp de ani întregi. Acum îți cer ca pentru doar șase luni să încerci un alt mod de a gândi și de a acționa. Nu ți se pare corect?

Când ceva nu merge bine, încearcă să remediezi situația dacă este posibil. Dacă într-adevăr este ceva imposibil de reparat, caută modalități de a reduce daunele, fie ele daune provocate de evenimentul în sine, fie daune emoționale. De exemplu, dacă l-ai jignit din greșeală pe Michael, vezi dacă poți clarifica faptul că nu ai avut nici o intenție rea și încearcă să

te revanșezi. Dacă el nu vrea să aibă nimic de-a face cu asta și nici măcar nu va vorbi cu tine, încearcă să recapitulezi ceea ce s-a întâmplat: ai greșit, ceea ce facem cu toții din când în când, dar nu din răutate.

N-ai făcut nimic îngrozitor, doar ai spus ceva care l-a ofensat pe Michael; asta e alegerea lui. Ar fi trebuit să-ți ceară să lămurești situația, dar a ales în schimb să se supere și să plece val-vârtej. Michael a reacționat în mod extrem și destul de meschin. Poate ar trebui să reevaluezi prietenia voastră sau poate să aștepți până când îl prinzi într-o zi mai bună. Trebuie măcar să discuți despre asta cu cineva în care ai încredere, pentru ca Michael să nu continue să te irite și să te facă să te simți prost.

Dacă o situație nu e favorabilă și nu ai puterea s-o influențezi, încearcă s-o accepți. Fii cu ochii-n patru în caz că se schimbă ceva. Dacă se ivește vreo ocazie să îmbunătățești situația, profită de ea. Acționează întotdeauna dacă este posibil. De exemplu, dacă doctorul tău îți spune că ai diabet de tip 2, nu dispera și nu aștepta să mori. Fă mai multă mișcare, slăbește, mănâncă sănătos, bea mai puțin, oprește-te din fumat, acordă-ți mai mult timp pentru odihnă și recuperare. Multe persoane care se îmbolnăvesc de boli care se pot agrava devin mai sănătoase decât erau în anii anteriori schimbându-și stilul de viață.

Limitează timpul pe care-l petreci căutând. Adică timpul pe care-l petreci căutând în corpul tău semne de boală, căutând indicii că oamenii nu te plac sau că sunt supărați pe tine și că în mediul tău lucrurile nu se îndreaptă într-o direcție bună. Evident că aici e nevoie de un pic de bun-simț. E o idee bună să te uiți în stânga și-n dreapta înainte să treci strada. Din nou apare acel cuvânt – „echilibru“. E vorba de măsuri adecvate ca să te protejezi așa cum trebuie când e posibil și de acceptarea situațiilor neplăcute și a

ghinionului când nu poți face altceva. Și evită să consumi alcool și droguri ca modalitate de a evada din pesimism. Ar putea funcționa pe termen scurt, dar nu există cale mai sigură ca temerile tale să devină realitate decât dependența de substanțe.

Pentru că optimiștii sunt mai sănătoși decât pesimiștii, poți folosi relația circulară dintre hormonii și stresul tău astfel încât să te avantajeze. Prin munca depusă pentru a-ți schimba felul de a gândi testându-ți gândurile negative și învățându-ți corpul să răspundă la stres prin tehnici de relaxare și mindfulness (vezi Capitolul 9) vei reduce cantitatea de adrenalină și cortizol eliberată de corp. Asta te va face să te simți mai puțin anxios și să ți se îmbunătățească dispoziția, adică va fi mai ușor să fii optimist și, așadar, mai sănătos. Astfel vei avea mai puține lucruri pentru care să-ți faci griji, și așa mai departe.

Dacă te afli în fața unui zid de cărămidă, nu încerca să mergi înainte. În Capitolul 2, Joyce rămâne la locul acela de muncă fără viitor pentru că presupune că nu poate găsi nimic mai bun și pentru că nu vrea să fie dezamăgită. Abby își caută alt loc de muncă și găsește unul mai bun. Fie că te simți ca Joyce sau nu, fă ca Abby. Întâmpină dezamăgirea, pentru că înseamnă că tu te-ai pus în această poziție. Recompensa ta va veni mai devreme sau mai târziu dacă o ții tot așa.

În afara asumării unor riscuri emoționale, ține evidența rezultatelor acestora. Scrie într-un jurnal. Dacă e posibil, împărtășește ce scrii în el cu cineva care e mai optimist decât tine. Acești oameni se vor asigura că notezi rezultatele în mod corect, nu cu tente pesimiste. Și actualizează-l mereu. Știi cum ești, desconsideri orice lucru bun și-l consideri un foc de paie. „Da, am obținut locul acesta de muncă; a

fost singura dată când am avut și eu noroc în viață. Oricum nu contează, pentru că probabil voi fi dat afară curând – ultimul venit, primul plecat.“ Nu, rămâi în prezent; ai obținut slujba. Scrie asta în jurnal și adaugă ce simți în legătură cu această realizare, apoi arată-i prietenului tău. Data viitoare când te vei gândi să-ți cauți un alt loc de muncă recitește pagina asta din jurnal.

Dacă pesimismul tău e de neclintit, vorbește cu medicul tău de familie să-ți recomande TCC. Funcționează.

Nu cred că se va întâmpla asta, dar, pe măsură ce devii mai optimist și te obișnuiești cu asta, nu juca jocuri de noroc. A presupune că vei învinge sorții și că vei câștiga constant la orice joc nu e dovadă de optimism, ci de prostie.

Cum să devii mai fericit

După cum am explicat în Capitolul 2, pentru a fi fericit în cea mai mare parte a timpului, trebuie mai întâi să înveți cum să-ți controlezi nivelul de *stimulare*. Nu poți fi tot timpul entuziasmat și încântat, căci ai fi epuizat. Trebuie să poți fi calm și mulțumit atunci când alegi să fii așa. Asta înseamnă că trebuie să te perfecționezi în ceea ce privește relaxarea și tehnica mindfulness.

Pentru a fi fericit, trebuie să găsești un *sens* în viață. Aceasta include să găsești obiective realizabile, așa cum am explicat mai devreme, și să muncești pentru a-ți dezvolta abilitățile și încrederea necesare pentru a le atinge. Dar înseamnă și să găsești un sens în ceea ce ai făcut și cum ai trăit în trecut și în ceea ce faci și cum trăiești acum. Îți voi da un exemplu din propria viață. Trăind acum în SUA și devenind cetățean american, mă simt pe deplin implicat în viața țării mele adoptive. Dar sufăr zilnic ori de câte

ori președintele nostru (la momentul scrierii, Donald Trump) sau unul dintre tweeturile sale apar la știri, pentru că persoana lui publică mi se pare dezgustătoare și opiniile lui sunt în antiteză cu toate convingerile mele. Dar, în ciuda acestui fapt, sunt fericit. Cum se poate așa ceva? Ei bine, mai întâi, pentru că văd că sunt doar într-un moment al istoriei, care, ca orice altceva, va trece. Și decizia mea de a locui aici, luată înainte de alegerile prezidențiale din 2016, a fost una bună. Este un fel de privilegiu să fii aici și să trăiești toată ciudățenia asta. În al doilea rând, îmi oferă ceva pentru care să lupt. Voi face tot ce pot pentru a mă asigura că un om mai bun ne va conduce națiunea cât mai curând posibil. Oricât de mic ar fi rolul meu în lupta de a face SUA decentă din nou, tot înseamnă ceva. Și, în al treilea rând, când am căutat oameni care cred în aceleași lucruri în care cred și eu, am întâlnit niște persoane foarte de treabă, care îmi îmbogățesc viața.

Nu e nevoie să te implici în politică, dar trebuie să găsești un sens util în trecutul, prezentul și viitorul tău. Oricât de dificile ar fi circumstanțele tale, poți face asta; uită-te doar la Viktor Frankl (Capitolul 2). A găsit un sens al vieții într-un lagăr de exterminare. Poți găsi un sens și în viața ta. Gândește, caută și discută până când îți găsești rostul.

Caută *autonomie* dacă poți. Pentru a fi fericit și rezistent, trebuie să simți că ai un anumit control asupra vieții tale. Să iei decizii profesionale îndrăznețe în încercarea de a găsi satisfacție în munca ta poate merita riscul. Neputința și lipsa de scop în viața ta profesională te macină. Merită oare pentru siguranța financiară? Aceeași întrebare trebuie pusă în privința relațiilor. Partenerul sau prietenul tău te face să te simți lipsit de valoare și neputincios? Este un prieten adevărat? Este cu

adevărat mai rău să fii singur pentru o perioadă decât să fii folosit, subevaluat și să ți se spună tot timpul ce să faci? Nu trebuie neapărat să renunți complet la relația ta, mai ales dacă ești căsătorit, dar trebuie să lupți pentru spațiul tău și pentru a fi tratat cu considerație și respect. Uneori, un strop de conflict pe termen scurt este singura modalitate de a-ți crea un loc într-o relație. Nu te lăsa izolat; a-ți împărtăși problemele cu un prieten și a-i cere sfaturi nu este un lucru lipsit de loialitate. Și în cele mai bune relații, ambii parteneri împărtășesc lucruri cu prietenii din afara relației.

Dacă ești extravertit, nevoia ta de contact social este evidentă. Dar dacă ești introvertit, timid și lipsit de încredere? Mi-ar plăcea să-ți spun că nu contează, dar, de fapt, majoritatea oamenilor au nevoie de contact social pentru a fi fericiți. Dacă ești cu adevărat mulțumit să fii pe cont propriu aproape tot timpul, asta e una, dar dacă motivul pentru care ești izolat este într-adevăr teama de situații sociale, asta e cu totul altceva. Merită să te ocupi de frica (sau fobia) ta, deoarece aceasta este singura cale către fericire. Cheile pentru a realiza acest lucru sunt „desensibilizarea sistematică“ și „inhibiția reciprocă“. Desensibilizarea sistematică înseamnă abordarea lentă a lucrului de care te temi (în acest caz, de oameni) în mulți pași foarte mici, mai degrabă decât un salt eroic. Inhibarea reciprocă înseamnă că nu poți fi și relaxat, și anxios în același timp. Așa că, pentru a introduce oameni și relații noi în viața ta, începe ușor și urcă treptat pe scara situațiilor de care te temi. De exemplu, un început ar fi să-i dai un mesaj cuiva cunoscut, pentru a stabili o întâlnire la o cafea. Nu la prânz, nu pentru mult timp; 15 minute este suficient pentru început. Fiecare treaptă ar trebui să fie doar un pas mai mare față de ce ai reușit

să faci până atunci. Dar, înainte să începi, ar fi bine să perfecționezi un exercițiu de relaxare (vezi la Capitolul 9 cel pe care îl recomand). Înainte de orice interacțiune socială, fă-ți exercițiul de relaxare pentru a-ți ține anxietatea sub control. Când vei putea să interacționezi cu lumea, ceea ce s-ar putea să dureze ceva timp, asumă-ți niște riscuri. Mai ales, riscul de a fi respins. Dacă inviți pe cineva în oraș și persoana respectivă refuză, aceasta e o victorie, nu un eșec. Rezultatul nu e la fel de important ca faptul că ai făcut asta, pentru că, dacă refuzi să fii intimidat și continui să încerci, până la urmă cineva va zice „da".

Încearcă să-ți maximizezi *vitalitatea*. Fă sport dacă poți, slăbește dacă e nevoie, limitează consumul de alcool și cafeină, mănâncă regulat și sănătos, dormi suficient (asta e diferit pentru fiecare persoană în parte, dar tu îți cunoști nevoile), și apoi reapare acel cuvânt: „echilibru". Asigură-te că viața ta e destul de echilibrată pentru a avea suficient timp să te bucuri de ea. Da, știu că e foarte greu având în vedere presiunile vieții moderne, dar, dacă îți dai seama că *și tu contezi*, poți să-ți oferi mai mult ție însuți indiferent de responsabilitățile cu care te confrunți.

Ai nevoie și de niște *varietate* în viață, dar nu de prea multă. Echilibrul între nevoia de noutate, imprevizibilitate și varietate, pe de-o parte, și de rutină și spațiu să-ți planifici viața, pe de alta, depinde într-o anumită măsură de personalitatea ta. Totuși, aproape toată lumea are un punct critic după care schimbarea nu mai e palpitantă, ci devine stresantă și obositoare. Cu toate că anumite aspecte ale tiparului vieții tale sunt peste puterea ta de înțelegere, caută alternativele pe care le ai și încearcă să găsești un stil de viață care ți se potrivește. E

posibil ca acest lucru să necesite negocieri cu soțul/soția, partenerul tău, cu prietenii sau cu colegii.

Caută *claritate.* Ambiguitatea e stresantă și ineficientă, dar, de multe ori, perseverăm acasă sau la muncă fără să știm exact ce se așteaptă de la noi pentru că nu vrem să părem proști, pretențioși sau cusurgii. Pune întrebarea stupidă; e remarcabil cât de des rezultă din asta informații neprețuite atunci când ai curaj. Să ai așteptări clare din partea partenerului tău nu e un lucru lipsit de romantism, ci este eliberator, pentru că atunci nu mai sunt capcane ascunse în care poți cădea. Poate îți aduci aminte că am spus asta înainte, dacă mi-ai citit celelalte cărți, dar soția mea se pricepe foarte bine să-mi spună de ce are nevoie. Uneori îmi zice: „Tim, a trecut ceva timp de când mi-ai cumpărat flori. Mi-ar plăcea foarte mult dacă mi-ai cumpăra niște flori.“ „Bine“, spun eu. A doua zi mă duc și cumpăr un buchet de flori și mă întorc acasă și i le arăt soției mele: „Sunt foarte frumoase, mulțumesc. Ce surpriză minunată!“ Asta e claritatea adevărată, și rezultatul e o plăcere pentru toată lumea. Ea a primit flori, iar eu simt că sunt un soț bun.

La muncă, toți managerii buni dau instrucțiuni clare. Dacă șeful tău nu face asta, cere lămuriri ori de câte ori ai nevoie. Dacă asta nu funcționează, șeful tău, sau poate toată organizația, sunt toxice. S-ar putea să trebuiască să-ți reconsideri opțiunile profesionale. E timpul să faci o schimbare de carieră, ar trebui să-ți schimbi modul în care lucrezi sau poate ar trebui să vorbești mai mult cu colegii ca să-ți construiești o rețea de susținere mai bună? Nu am toate răspunsurile pentru tine, dar știu că a munci fără scopuri și obiective e un aspect care te poate

copleși, așa că trebuie să faci ceva în loc să devii o victimă a toxicității de la locul de muncă.

Respectul poate fi evaziv. Nu prea poți să pretinzi respect; nu funcționează așa. Dar poți să alegi să petreci timp cu oameni care sunt respectuoși. Poți să te implici în organizații sau în grupuri care dau dovadă de respect. De exemplu, suporterii de fotbal tind să-i respecte pe alți suporteri ai aceluiași club; ești un membru al tribului. Multe biserici au membri care se sprijină și se respectă reciproc. Sunt multe exemple de acest fel; ideea e că trebuie să te plasezi acolo unde ești prețuit. Asta poate fi dificil dacă nu te prețuiești pe tine însuți, dar e crucial. Dacă nu rămâi cu nimic altceva din această carte, te rog cel puțin să nu rămâi alături de o persoană care nu te respectă. Un prieten de-al meu terapeut, foarte înțelept, avea numai trei întrebări către o clientă pentru a determina dacă relația ei poate sta pe picioare. Acestea erau: „Îți place de el? Vă respectați reciproc? Poți să fii tu însăți când ești cu el?“ Dacă răspunsul la oricare dintre acele întrebări era nu, clienta era prevenită că viitorul relației era sumbru. Dacă exista iubire în relație era un lucru secundar pentru prietenul meu. Asta poate veni mai încolo. Dar fără afecțiune, respect și onestitate, relația e sortită pieirii.

Adresează-te oamenilor buni pentru *sprijin*. Mai ales în vremuri de restriște. Nu te jena să-ți afișezi nevoile; cei mai mulți oameni sunt mulțumiți și flatați că ai nevoie de ei și că le ceri ajutorul. Dacă primești un răspuns negativ când ceri sprijin, măcar ai descoperit un prieten fals. Încearcă să te înconjori de oameni care te susțin la fel de mult cum susții și tu alți oameni. Nu ceri un tratament special, ceri doar să primești ceva înapoi în orice relație de

prietenie. Asta nu se va întâmpla tot timpul, pentru că viața nu este corectă, dar îți poți alege prietenii.

Dacă tot am adus asta în discuție, nu căuta *corectitudine*, caută ocazii. Acceptă buchetul pe care ți-l oferă viața, chiar dacă nu-l meriți. Acceptă și nedreptățile. Dacă se întâmplă ocazional, asta este viața. Dacă se întâmplă în mod constant, e un mesaj. Trebuie să schimbi ceva. Dacă ai resentimente, înseamnă că faci ceva greșit. Nu da vina pe obiectul resentimentelor tale; oamenii sunt ceea ce sunt. Tu ești cel care trebuie să acționeze, să schimbe lucrurile. Asta nu depinde de nimeni în afară de tine.

Viața îți trimite de obicei o mulțime de semnale când lucrurile trebuie să se schimbe. Un bărbat care trece pe lângă o clădire înaltă este ucis când un pian îi cade în cap. La porțile raiului îl întreabă pe Dumnezeu de ce a permis una ca asta. „Te-am avertizat", răspunde Dumnezeu. „Ce vrei să spui?" întreabă bărbatul. „Ei bine, mai întâi a fost grăuntele de nisip pe care ți l-am suflat în ochi pe plajă când era vânt și ar fi trebuit să porți ochelari de soare; ai ignorat asta. Apoi mai era bucata de lemn care aproape te lovea când treceai pe sub o scară; ai ignorat și asta. Apoi am trimis mașina care aproape te-a lovit când traversai drumul în timp ce te uitai la mesaje. Când l-ai ignorat pe acela, nu mi-ai dat de ales." Încearcă să fii atent la mesajele repetate pe care ți le oferă viața.

Din când în când, mai ales dacă te simți nefericit sau stresat, fii atent la ce gândești. Te judeci pe tine, trecutul sau viitorul? Dacă da, ce fel de judecăți sunt acestea? Faci judecăți de valoare dure în ceea ce te privește? Atunci vezi dacă ți-ar plăcea să-l judeci la fel pe cel mai drag prieten al tău. Dacă nu ai face asta, pentru că ar fi crud și nedrept, atunci folosești un standard dublu și trebuie să-l pui sub semnul

întrebării. Dintr-o nenorocire pe care ai suferit-o ajungi la concluzia că lucrurile vor fi întotdeauna așa? Încearcă să schimbi perspectiva asupra a ceea ce s-a întâmplat – ar fi putut fi mult mai rău, ți-a trecut un glonț pe lângă ureche, probabil că situația se va îmbunătăți. Vezi ce progrese ai făcut, oricât de mici. Sunt mult mai interesat de direcția în care te îndrepți decât de locul în care te afli acum. Dacă faci schimbări în direcția corectă, vei ajunge acolo până la urmă.

Te compari cu alții în defavoarea ta? În primul rând, acesta e un lucru greșit, pentru că fiecare este diferit. Dacă singurul meu fel de a-mi măsura succesul la golf este comparația cu Tiger Woods, nu voi ajunge niciodată la vreun rezultat, voi fi frustrat și nu mă voi bucura de joc. Dacă scopul meu este să-mi reduc un pic handicapul, am șanse rezonabile de succes și va fi distractiv să încerc. În al doilea rând, judecata ta se bazează aproape sigur pe premise false. Mama colegului de școală al fiului tău, care arată mereu grozav, este implicată în toate activitățile și are o casă imaculată, probabil are o grămadă de ajutoare despre care nu îți spune, petrece două ore dimineața să se machieze, în timp ce soțul ei pregătește copiii pentru școală și, de fapt, face parte dintr-un singur comitet, deși face să pară că e în mai multe. Nu crede tot ce vezi și auzi.

Faci multe afirmații, în special despre tine, care conțin cuvintele „ar trebui“? Încearcă să reduci aceste judecăți de valoare și să le înlocuiești cu afirmații care conțin cuvinte precum „aleg“, „sper“, „îmi place“ și „cred“.

Voi lăsa deoparte, pentru moment, chestionarea felului în care gândești. Acesta este unul dintre cele mai importante concepte din această carte, motiv pentru care revin la el de mai multe ori și o voi face

din nou în secțiunea despre terapia cognitivă din Capitolul 9.

Nu uita să te „porți ca și cum". Chiar dacă nu te simți așa, încearcă să te comporți ca o persoană fericită. Nu vreau să spun că ar trebui să-ți renegi tristețea sau frica, doar că ar trebui să-ți petreci o parte din timp făcând ceea ce ai face dacă ai avea parte de speranță și fericire.

Încearcă să fii altruist. Fă lucruri bune pentru alții, deoarece acesta este probabil cel mai direct mod de a deveni mai fericit. Fii selectiv, totuși, cu privire la cine este beneficiarul amabilității tale. Persoana care cere cel mai mult de la tine probabil n-ar trebui să obțină decât niște limite foarte ferme. Tu alegi cine beneficiază de ceea ce ai de oferit, nu persoana care strigă cel mai tare.

Și, în sfârșit, ce este această *fericire* și de ce încercăm s-o deținem tot timpul? Ideea de fericire a apărut pentru prima dată în literatură în urmă cu peste două milenii, în scrierile filosofului grec Epicur. El vedea fericirea ca absența durerii fizice și a suferinței mintale. El considera că acest lucru se împlinește cel mai sigur prin moderație în toate lucrurile și evitarea extremelor. Prin contrast, oamenii tind, în viața modernă, să insiste pe fericirea constantă și să se angajeze într-un șir de „experiențe de vârf" pentru a realiza acest lucru. Fotografiezi apoi toate aceste experiențe, folosind adesea oribilul selfie-stick, pentru a oferi dovada că viața cuiva se desfășoară într-o fericire neîntreruptă. Realitatea este, desigur, foarte diferită; experiențele minunate sunt minunate doar pentru că sunt diferite. Contrastele din viață sunt cele care îi dau o formă definită. Dacă treci cu adevărat de la o experiență uimitoare la alta, nu vei simți decât epuizare, iar efortul de a menține această prefăcătorie euforică te

va face foarte probabil nefericit. Conexiunile reale cu alți oameni, care, așa cum am afirmat, sunt esențiale pentru crearea unei vieți optimiste și pline de sens, au loc numai când te oprești suficient de mult pentru a împărtăși sentimente și experiențe autentice. Asta nu se va întâmpla prin Facebook. Depresia clinică este mult mai obișnuită în culturile occidentale decât în cele orientale. Psihologul Brock Bastian, autorul cărții *The Other Side of Happiness: Embracing a More Fearless Approach to Living* (*Cealaltă parte a fericirii. O abordare mai neînfricată a vieții*), explică acest lucru cu observația că în Japonia și China experiențele pozitive și negative sunt văzute atât ca esențiale, cât și de valoare egală, fără a fi căutate sau evitate, dar ambele fiind acceptate ca părți valoroase ale vieții.

Acceptarea sentimentelor, a stărilor de spirit și a evenimentelor, bune și rele, este singura cale pe care o cunosc spre satisfacție. Poți să fii mulțumit sau trist chiar acum, pentru că aceasta este emoția care aparține vieții tale în acest moment. Deci poate că lucrul pe care-l căutăm nu este fericirea, ci satisfacția obținută prin acceptarea lucrurilor care există.

7. Cum să faci față lucrurilor toxice

Răspunsul la întrebarea de ce se teme cel mai mult în politică, atribuit în mod fals fostului prim-ministru britanic Harold Macmillan, a fost: „De evenimente, dragul meu, de evenimente". Nu-mi pasă dacă este adevărat sau nu. Dacă nu a spus-o, ar fi trebuit s-o spună. Viața publică a unui politician atârnă de un fir de ață care poate fi tăiat într-o clipă de evenimente nefavorabile. Dar același lucru este valabil și când vine vorba despre sănătatea și fericirea oricăruia dintre noi. Ar fi minunat dacă totul ar decurge întotdeauna așa cum am planificat, dar puțini sunt suficient de norocoși încât să se bucure de o viață atât de lipsită de complicații. Cei mai mulți dintre noi avem parte, din când în când, de pierderi, întâmplări nefericite și de oameni care ne dau viața peste cap. Așadar, în cea mai mare parte, a rămâne fericit și sănătos înseamnă a învăța cum să faci față acestor amenințări la adresa stării tale de bine.

Pierdere și durere

Cel mai evident tip de pierdere este cea provocată de moartea cuiva iubit, dar aici vorbesc despre toate formele de pierdere majoră și de durerea pe care o provoacă acestea: pierderea siguranței financiare, pierderea speranței în legătură cu un lucru mult prețuit, pierderea stimei de sine, pierderea locului de muncă sau a casei și, da, pierderea iubirii vieții tale prin despărțire, divorț sau moarte. Toate pierderile

te lasă îndurerat, făcându-te să simți că lumea ta este pustie și mai puțin valoroasă decât era înainte. După o perioadă inițială de amorțire care poate dura câteva minute sau câteva luni, mulți trec printr-o perioadă de doliu paralizantă, neagră și lipsită de speranță. Cu cât încerci mai mult să faci pe curajosul, cu atât mai repede vei fi doborât de această povară. Deci ce este de făcut?

Răspunsul este să-ți trăiești durerea, în loc s-o eviți. Poate părea un lucru evident, dar am văzut foarte mulți oameni ale căror probleme provin din încercarea de a scăpa de durere. La începutul carierei mele am văzut o doamnă a cărei nefericire durase 40 de ani. În tot acest timp avusese o viață foarte reușită, obținând tot ce-și dorise, cu excepția fericirii. Pe parcursul terapiei, a descoperit că rădăcina tristeții ei fusese o sarcină pierdută la vârsta de 20 de ani. I se spusese să uite de asta, să-și continue viața și să încerce din nou să rămână însărcinată. Nu a existat nici o înmormântare, nici o recunoaștere a pierderii ei și nici timp să jelească această moarte. Rezultatul a fost o durere care a ars mocnit și care s-a extins de-a lungul întregii ei vieți.

Cât va ține durerea ta? Nu știu sigur, dar pot spune asta: pierderea ta nu va fi niciodată alinată. Bineînțeles că nu. Ai motive întemeiate să prețuiești și să iubești lucrurile și persoanele din viața ta. Durerea este îngrozitoare și existența ta nu va mai fi niciodată la fel. Dar asta nu înseamnă că viața ta s-a încheiat sau că nu are valoare. Nu te vei simți mereu cum te simți acum. Perspectivele și posibilitatea de a alege vor reveni în viața ta. Între momentele în care te simți trist vor apărea și alte momente, când vei simți lucruri diferite, chiar fericire uneori. Știu că sună imposibil, dar este adevărat – *dacă* îți dai voie să simți ceea ce simți, mai degrabă decât să-ți negi

sentimentele. Alegerea este să te simți trist atunci când vrei tu, nu în momentele inoportune când tristețea te lovește ca un pumn în plexul solar. Viața își recapătă nuanțele, suișurile și coborâșurile, lumina și întunericul. Acest lucru se va întâmpla când va fi să fie, dar se va întâmpla.

Așa că ai răbdare, dacă poți. Apelează la prietenii tăi și la persoanele dragi și nu fugi de sentimente. Orice ai face, nu-ți spune că trebuie să „treci peste", să „te aduni" sau să „te întărești". Nu așa funcționează și nu trebuie să spui asta nimănui. Dacă faci asta, atunci ai nevoie de o carte despre bunăvoință, empatie și înțelepciune. Dar nu ai face asta, știu eu, așa că încearcă să fii mai bun și mai înțelegător cu tine. Să nu ai așteptări prea mari de la tine acum. Ai nevoie de timp pentru a-ți linge rănile, dar nu te retrage complet; încearcă să ai grijă de tine. Chiar dacă ți se pare că o faci din obligație, continuă cu niște exerciții fizice, să mănânci sănătos, să nu pierzi legătura cu prietenii tăi și să faci ceva din ceea ce ți-ar plăcea dacă ai fi capabil să te bucuri. Acțiunile vin mai întâi, sentimentele revin mai târziu.

Alte evenimente majore de viață și dificultăți continue

Nu doar pierderea și durerea te pot doborî, ci orice schimbare majoră, chiar și cele binevenite. Nu suntem bine construiți pentru a întâmpina cu brațele deschise schimbările majore din viața noastră, așa că, dacă treci prin ceva asemănător, poartă-te cu mănuși cu tine însuți. Promovarea la locul de muncă, mutarea într-un birou mai bun, vacanța mult-așteptată în străinătate, schimbarea domiciliului, banii picați din cer. Totul este grozav, dar este un șoc pentru sistem. Specialiștii plătiți să

evalueze riscul ca o anumită persoană să se îmbolnăvească îți vor spune că toate schimbările majore îți cresc riscul de îmbolnăvire. A fi conștient de acest lucru înseamnă jumătate din luptă câștigată. Cealaltă jumătate înseamnă să iei măsuri pentru a te proteja.

Unele evenimente sunt mai stresante decât altele. Am discutat despre doliu, separare, divorț și alte pierderi. Adaugă la acestea înrăutățirea unei boli cronice sau apariția uneia care-ți pune viața în pericol ori îngrijirea altei persoane aflate în situația asta. Sau lupta ca să rămâi pe linia de plutire când ești șomer și sărac. Sau traiul într-o frică permanentă – de exemplu, să aștepți rezultatele analizelor medicale sau să stai în tensiune ca să afli dacă-ți vei pierde locul de muncă la următoarea rundă de concedieri ori dacă firma ta de credit ipotecar te va executa înainte de a-ți găsi următoarea slujbă. Nu e deloc surprinzător faptul că acestea sunt momente în care ești expus riscului de a te îmbolnăvi din cauza stresului. Mai surprinzător este faptul că, dacă ai copii mici de care trebuie să ai grijă, acesta este un factor suplimentar de stres. Da.

Dacă te confrunți singur cu diverse evenimente de viață sau cu diverse dificultăți continue, trebuie să-ți pui propria stare de bine în vârful listei de priorități. Copiii tăi, slujba ta, persoana la care ții sau orice altceva sunt importante, dar acum tu ești cel mai important dintre toate. Petrece ceva timp având grijă de tine, oricât de ocupat ai fi. Este în regulă să ceri sprijin, să-ți așezi copiii în fața televizorului pentru o vreme, astfel încât să poți sta întins sau să faci ceva ce-ți place sau ți-ar fi plăcut dacă n-ai fi uitat să-ți acorzi atenție. Va dura ceva ca să te poți relaxa așa cum trebuie, ca să te pricepi la tehnica mindfulness și la chestionarea propriilor gânduri. Nu te grăbi.

Imaginează-ți că susții o prietenă dragă în timpul provocărilor cu care te confrunți. Ce sfaturi i-ai da? Acceptă-ți propriul sfat. Pentru oamenii care suferă de afecțiuni legate de stres, de obicei pentru cei care se concentrează în mod obișnuit pe nevoile altora mai degrabă decât pe propriile nevoi, e greu să se comporte ca un prieten iubitor cu ei înșiși, dar este crucial. Nu poți fi de nici un folos altora dacă te neglijezi. Uită-te la o persoană cunoscută care este capabilă să aibă grijă de ea însăși și imit-o. Nu-ți sugerez să te transformi într-o persoană egoistă și oribilă, ci mă refer la schimbarea echilibrului, astfel încât nu doar să supraviețuiești, ci și să înflorești dincolo de dificultățile cu care te confrunți. Asta înseamnă, pur și simplu, să te gestionezi cu înțelepciune.

Oameni

După cum am subliniat în Capitolul 1, există posibilitatea ca o persoană sau mai multe să se afle în spatele problemelor tale legate de stres, așa că va trebui să înveți cum să le faci față. Oamenii tind fie să ne îmbogățească viața, fie să fie cei mai toxici factori din existența noastră. Pentru a-ți spori rezistența, este esențial să înveți cum să faci față oamenilor toxici. În primul rând, pregătește-te identificând oamenii buni din viața ta, la care poți apela când ai nevoie, și fii gata să-i contactezi. Îți va lua ceva timp să te obișnuiești să ceri sprijin dacă nu ai mai făcut-o până acum, dar este un detaliu foarte important. Vechea zicală că „o problemă împărtășită e o problemă pe jumătate rezolvată“ este greșită – este rezolvată într-o proporție mai mare de-atât. Există o serie de studii care arată că sprijinul protejează foarte bine împotriva bolilor legate de stres.

Apoi dă-ți seama care oameni din viața ta sunt toxici. Îi voi numi „Jim“, deși ar putea foarte ușor să fie și „Jill“. Acest lucru nu înseamnă a emite o judecată de valoare despre acest om, deoarece mai devreme te-am sfătuit să reduci cât poți acest tip de judecăți. Nu spui că Jim este o persoană rea; doar recunoști că nu e bun pentru tine. Așadar, te simți nelalocul tău ori de câte ori ești în preajma sa? Sau obosit? Sau ți-e frică? Sau te simți mai prost în legătură cu propria persoană? Te simți constant presat sau obligat să faci lucruri pentru el? Faci mult mai mult pentru el decât face el pentru tine? Simți că nu ai de ales când ești cu el? Te aștepți constant să-ți prezinte următoarea dramă sau criză? E amabil cu tine sau nu chiar? Dacă nu ar spune că e prietenul sau ruda ta, ai spune că se comportă ca un prieten? Faptul că-ți spune că nu te-ai descurca fără el este singurul motiv pentru care presupui asta? Dacă ai stabilit limite foarte ferme și ești foarte sigur pe tine, Jim poate fi ușor de gestionat; dar dacă ești unul dintre cei care dăruiesc tot timpul în viață, există riscul să te stoarcă de toată energia.

Observi unde vreau să ajung cu asta. Pune-ți întrebările potrivite și va deveni destul de clar că Jim este toxic pentru tine. Și acum ce faci? Următorul pas este să te întrebi de ce este prezent în viața ta. Dacă singurul răspuns este că simți că așa ar trebui, probabil că nu ar trebui. Același lucru este valabil dacă îți este frică de singurătate și crezi că nimeni altcineva nu va umple spațiul din centrul existenței sale dacă nu l-ai avea pe Jim. Oamenii buni apar când există loc pentru ei. Dacă Jim îți răpește tot timpul și energia, atunci nimeni altcineva nu va apărea, pentru că oamenii amabili și generoși tind să rămână mai în spate și să-și facă simțită prezența doar când sunt invitați.

Oamenii toxici adesea se pricep să fie nocivi mai bine decât te pricepi tu să te protejezi de ei. Și-au perfecționat abilitățile toată viața lor. Așa că, deși aș dori să te ajut să schimbi dinamica relației tale astfel încât să funcționeze mai bine pentru tine, în practică acest lucru poate fi dificil. Uneori, dacă mașina ta se tot defectează, poate fi mai înțelept să scapi de ea și să-ți iei una nouă decât să încerci în continuare s-o repari, să accepți că este stricată și nu poate fi reparată. Uneori și relațiile sunt așa. Nu spun că ar trebui să-ți respingi cel mai bun prieten la prima ceartă sau să divorțezi de prima dată când tu și soțul tău nu cădeți de acord, dar spun că, dacă toate dovezile indică faptul că Jim îți face mai mult rău decât bine pe termen lung, ar trebui să te gândești serios la viitorul relației voastre.

Dacă te temi de reacția lui Jim în situația în care l-ai respinge, pot înțelege asta. Presupunând că Jim este puternic, înclinat să rănească oamenii sau manipulator, ai putea anticipa pe bună dreptate că nu-ți va accepta respingerea cu brațele încrucișate. Dacă nu ai încredere în tine, posibila furie a lui Jim provocată de respingere ar putea fi înfricoșătoare. Acesta este momentul în care trebuie să ceri sprijin de la oamenii cărora le pasă cu adevărat de tine. Acest lucru nu este lipsă de loialitate, chiar dacă Jim îți va spune că este. Ar putea spune asta, nu-i așa? El vrea să te controleze or, dacă primești sprijin de la alții, îi amenință capacitatea de a face acest lucru. Rămâi ferm pe poziții. Toată lumea are dreptul la sprijinul prietenilor și al familiei. Nu lăsa pe nimeni să te facă să te îndoiești de tine dacă poți evita asta. Te recunoști în descriere?

Te gândești chiar în acest moment că nu ai prieteni la care să apelezi? Ești sigur? Dar persoana prietenoasă pe care o cunoști de la serviciu? Dar

preotul tău, doctorul tău, doamna cu care vorbești des în cafeneaua din stație? Un om cu care poți vorbi și pe care te poți baza, care nu-ți va folosi încrederea pentru a stârni bârfe nerușinate și nu va insista să le urmezi sfaturile. Ține minte, *un prieten este un om prietenos, o mamă, cineva matern, un tată, cineva patern* și așa mai departe. Dacă într-adevăr nu ai pe nimeni, bine, înțeleg. Este posibil ca Jim să te fi izolat cu pricepere de prietenii tăi. S-ar putea să fii pe cont propriu. Atunci *fii cel mai bun prieten posibil pentru tine însuți.* Asta înseamnă să discuți cu tine și să te tratezi așa cum ai trata un prieten bun și drag. Când Jim îți spune că ești o persoană inutilă sau spune că faptul că l-ai respins i-a distrus viața, trebuie să-ți imaginezi că îți ești prieten, empatic cu tine însuți, că-ți dai sfaturi și îți încurajezi propriul sine. Este ușor atunci când altcineva spune: „Ia poziție! Își varsă nervii pentru că este trist și furios. Nu-l crede – ești o persoană bună și poți găsi pe cineva mai bun decât Jim." Asta i-ai spune prietenului tău, sau ceva de genul acesta, nu? OK, spune-ți asta. Ai nevoie de sprijinul tău chiar acum, așa că asigură-te că ți-l oferi.

Am presupus aici că relația respectivă nu mai poate fi salvată și că nu ești căsătorit cu persoana toxică și nici nu-ți este rudă de gradul întâi. Nu te voi sfătui să pui capăt căsniciei sau să-ți abandonezi familia. Asta trebuie să fie decizia ta luată după multă căutare sufletească. Dar pot să-ți spun care ar fi limitele mele. Violența fizică, intimidarea, umilirea constantă sau cruzimea – pentru mine, acestea ar semnifica sfârșitul unei relații, indiferent că s-ar baza pe gene sau logodnă. Trebuie să-ți dai seama care sunt limitele tale. Pot fi diferite de ale mele, dar trebuie să fie clar: dacă accepți abuzul sub orice formă, fără a stabili o limită cu consecințele sale,

alegi ca abuzul să continue. Dacă accepți rolul de victimă, atunci e alegerea ta.

Deci ce limite poți stabili? Un început e să afirmi clar că este inacceptabil ce ți s-a spus sau ți s-a făcut. Poate părea evident, dar am văzut o mulțime de victime ale abuzului care își tolerează abuzul în tăcere. Dacă a vorbi e prea periculos, atunci chiar trebuie să scapi din acea situație. Nimeni n-ar trebui să accepte să fie hărțuit până la a-i fi teamă să vorbească – asta e tortură. Dacă tot ce face agresorul tău e să-ți râdă în față, trebuie să te gândești la o consecință. Aceasta poate varia de la „dacă asta se va întâmpla din nou, voi ieși din cameră" la „dacă mă insulți, poți să-ți gătești singur cina" și până la „dacă te mai atingi de mine, te voi părăsi". Oricare ar fi consecințele, trebuie să fii pregătit să le duci la îndeplinire. Totuși, cel mai adesea, nu este nevoie decât ca persoana de care te simți abuzat să știe că asta simți și va înceta, de exemplu: „Când faci mișto de mine în fața prietenilor tăi, mă simt umilită. Te rog, oprește-te." „Dar glumesc, nu ar trebui să fii atât de sensibilă", răspunde el. „Nu contează dacă sunt sensibilă sau nu, nu asta e ideea. Îți cer să te oprești, pentru că mă face nefericită." În afară de un pic de indignare, o ridicare din umeri și ochi dați peste cap, acesta este probabil sfârșitul unei astfel de interacțiuni. Ai adus o schimbare în dinamica relației tale și ai ales să fii tratat cu respect, ceea ce este un triumf. Nu te aștepta la aplauze pentru asta. Jim este obișnuit să i se facă toate poftele, iar faptul că tu devii dur este un șoc. Nu-i va plăcea schimbarea, dar în timp o va accepta.

Apoi mai este *gameplaying*-ul (vezi Capitolul 1). Aici interacțiunea este mai complexă. Trebuie să analizezi jocul, să stabilești recompensa și apoi să creezi o antiteză. Pentru a-ți reaminti, o antiteză este

o manevră menită să împiedice jucătorul să-și obțină răsplata. Să ne întoarcem la jocul pe care l-am descris în Capitolul 1, când eram irascibil și căutam o ceartă după o zi grea la serviciu. Mi-am împins soția într-o ceartă ca să-mi pot descărca furia asupra ei. Ce antiteză ai alege? Sunt o mulțime; pur și simplu nu-mi da satisfacția unei certe. „Ah, înțeleg, ești obosit și irascibil. Nu am de gând să mă cert cu tine, totuși" ar fi una. Să afirmi că înțelegi subtextul, ceea ce se întâmplă cu adevărat, este adesea o antiteză puternică, deoarece interacțiunea nu mai este ascunsă, ceea ce trebuie să se întâmple pentru ca răsplata să funcționeze.

Cheia e, dacă te afli într-o relație în care cineva te pune în mod obișnuit într-o poziție pe care nu o dorești, prin mijloace ascunse, să nu te enervezi, ci să începi să te gândești. Analizează jocul, descoperă recompensa și apoi plănuiește o antiteză. Ca întotdeauna, probabil o să ajute să vorbești despre asta cu un prieten de încredere.

Dacă ai nevoie de mai mult ajutor în acest sens, citește cartea lui Eric Berne *Jocurile noastre de toate zilele,* în special a doua jumătate care descrie jocurile. Este o carte foarte antrenantă. Găsești mai multe despre relațiile cu oamenii în cartea mea *Cum să facem față persoanelor toxice.*

Dacă întâlnești în continuare oameni care te folosesc și te abuzează, aceasta nu este o coincidență. Cei care se folosesc de oameni și îi abuzează se pricep foarte bine să găsească persoane de care pot profita. Pur și simplu continuă să-i elimini din viața ta. Va fi înfricoșător, pentru că-ți vor spune că ești un ratat care are valoare doar datorită lor. Dar ridică-te la adevărata ta înălțime și dă-i afară. Și fii pregătit să faci asta la nesfârșit, până când, în cele din urmă, în viața ta va ajunge un om

care nu te abuzează. Fiecare fibră a corpului tău îți va spune să respingi oamenii care sunt buni cu tine, dar rezistă acestui impuls. De fapt, caută oameni amabili; sunt acolo, însă pur și simplu nu ies la iveală și nu se bagă cu forța în viața ta, așa cum fac profitorii. Trebuie să depui un strop de efort pentru a atrage oameni buni în viața ta, dar merită.

8. Bunătate, consecvență, perseverență și cumpătare

Nu știu ce crezi tu, dar pentru mine cea mai importantă calitate pe care o poate avea cineva este bunătatea. Pot ierta tot felul de defecte dacă este vorba de un om bun. De fapt, din punctul meu de vedere, bunătatea e subestimată în societatea noastră. Frumusețe, putere, forță fizică, succes, bogăție, ingeniozitate, duritate – toate aceste caracteristici sunt apreciate. Uită-te într-un ziar sau într-o revistă și vei vedea că toate celebritățile și toți liderii sunt admirați dacă au aceste calități. Dar bunătatea? Nu prea; e plictisitoare. La școala de business te învață cum să fii bun cu angajații? Pe naiba. Suntem noi, cetățenii moderni, mândri de valorile noastre civilizate, mereu buni? Răspunsul e „nu". Și nu are nici un sens, pentru că bunătatea funcționează. Sunt multe studii care arată că simplele gesturi amabile sunt vindecătoare în foarte mare măsură pentru cei care suferă de boli legate de stres și la fel de multe studii care arată că bunătatea din partea managementului e mai eficientă decât asprimea sau represiunea. Presa nu prezintă des acte de bunătate, și această calitate e uneori și mai puțin evidentă în materialele jurnalistice. Mulți dintre noi tindem să ne concentrăm pe câteva aspecte înguste ale convingerilor noastre care se potrivesc viziunii noastre despre lume, în timp ce ignorăm instrucțiunile des repetate de liderii noștri spirituali, de a ne arăta iubire. Sunt puțin prea aspru? Poate,

dar sper să-mi înțelegi ideea: bunătatea face lumea să evolueze.

Iertarea e cea mai dificilă formă de bunătate, dar incredibil de vindecătoare dacă reușești să faci asta. Cel mai bun exemplu pe care-l știu este Comisia pentru Adevăr și Reconciliere în Africa de Sud. Când partidul lui Nelson Mandela a preluat puterea de la guvernul minoritar alb, ar fi putut să pornească o campanie de răzbunare față de cei care îi persecutaseră. Nu au făcut asta, în schimb i-au invitat pe cei care făcuseră lucruri rele cât au fost la putere să-și recunoască vinovăția, apoi criminalii au fost iertați, chiar și autorii unor fapte cu adevărat oribile. Așa că rănile interrasiale au început să se vindece. Asta a însemnat pentru mine bunătatea și înțelepciunea care strălucește de-a lungul timpului. Totuși, a necesitat mărturisirea vinovăției. Ce se întâmplă dacă nu există o astfel de mărturisire? Dacă acela care te-a rănit pe tine sau pe o persoană iubită nu a recunoscut vreodată că a făcut ceva rău? Pentru mine, asta e cea mai grea provocare pe care ți-o poate oferi viața. Știu ce aș vrea să fac, anume să pot ierta pe toată lumea, dar este foarte greu. Cei care cunosc Biblia știu că Hristos i-a putut ierta pe cei care l-au țintuit de un lemn. Nu mulți ar reuși asta, dar am întâlnit persoane care au reușit să ierte după ce au fost supuse unor lucruri îngrozitoare și am remarcat că iertarea le-a ridicat o povară grea de pe umeri.

Acum câțiva ani, un rasist a intrat într-o biserică din orașul meu, Charleston, Carolina de Sud, frecventată în mare parte de o congregație afro-americană, și i-a împușcat mortal pe câțiva dintre oamenii de-acolo, neavând alt motiv decât rasa lor. Mai mulți dintre membrii familiilor celor decedați și-au exprimat iertarea față de ucigaș. Bunătatea

extraordinară a acestor cuvine a unit comunitatea, pe albi și pe negri, într-un fel pe care era minunat să-l observi.

Nu îți pot oferi un algoritm pentru a ajunge la iertare, dar, dacă ești religios, rugăciunea ar putea să ajute și, după cum voi explica în capitolul următor, la fel pot face și exercițiile de mindfulness. Încearcă, pentru că e un proces vindecător.

Pentru că bunătatea este foarte eficientă când e dăruită altora, nu e surprinzător că bunătatea față de sine e o piatră de temelie a rezistenței. Dar e dificil s-o practici pentru că se împotrivește față de tot ce am fost învățați. Dacă cineva îți spune că ești plin de dragoste de sine, nu te complimentează. Totuși, cu siguranță nu e nimic greșit în a te trata ca pe o persoană iubită, atât timp cât iubești și alte persoane. Nu vreau să zic să te iubești pe tine în defavoarea altora, ci să te tratezi cu dragoste ca să poți avea mai multă putere să oferi și altora dragoste. Acesta este unul dintre acele subiecte care necesită echilibru: echilibru între a-ți păsa de tine și a-ți păsa de alții. Ignoră prima parte și nu vei mai rămâne cu nimic pentru cea din urmă.

Poate că-ți petreci tot timpul îngrijindu-te de nevoile uneia sau mai multor persoane pentru că te temi de dezaprobarea lor. Dar, dacă singura modalitate de a obține aprobarea cuiva este să te porți ca un servitor, poate că nu merită efortul. Altfel spus, singura modalitate de a afla dacă unei persoane îi pasă cu adevărat de tine e să nu-i mai dai totul și, în schimb, să cauți o relație echilibrată.

Dar tu ești cel de care sunt cel mai preocupat. Alții te pot răni, dar persoana care te rănește cel mai mult ești tu însuți. Asta trebuie să înceteze. Bullyingul este greșit, chiar dacă singura persoană pe care o agresezi ești chiar tu. Să te critici de fiecare dată când faci

vreo eroare sau dai greș înseamnă bullying. Nu recomand un tratament special pentru tine aici, doar *consecvență*. Mă refer în principal la consecvența în legătură cu modul în care te tratezi pe tine față de felul în care-i tratezi pe ceilalți. Dar mă refer și la modul în care te tratezi în momente sau în situații diferite. E ușor să te feliciți când ai succes sau când înregistrezi o reușită. Spune însă mult mai mult dacă te tratezi cu compasiune și respect când faci o greșeală. În acest context, încearcă să reduci cantitatea de vorbe grele pe care ți le arunci. „O, prostule, cum ai putut s-o dai în bară?“ ar putea părea o admonestare inofensivă, dar ai vorbi cu altcineva așa? Nu? Prea lipsit de respect, prea crud? Atunci nu e bine nici pentru tine. Ține minte, *pedeapsa nu funcționează*, și să vorbești dur cu tine însuți este o pedeapsă. În schimb, dacă ai fost în mod deliberat crud, nepăsător, egoist, lacom sau leneș, e adecvată o minimă autocritică, dar aceasta trebuie să fie proporțională cu greșeala, nicidecum excesivă și nu într-un grad care să-ți rănească încrederea sau stima de sine. Scopul reflecției critice este acela de a învăța, pentru a evita viitoare greșeli de același fel. Nu vei învăța nimic dacă te flagelezi. Chiar și autocritica trebuie făcută cu bunătate. Și amintește-ți că viața nu este un joc al perfecțiunii. Încearcă să fii bun în mare parte, nu perfect; perfect nu e viabil.

Această dispoziție caritabilă față de tine însuți este o cheie către perseverență. Poți continua dacă nu te simți înfrânt și umilit de neajunsurile tale. Indiferent de domeniul de activitate în care mă implic, aș prefera să am alături pe cineva care a făcut greșeli, le-a recunoscut și a învățat din ele decât pe cineva extrem de talentat, care a trecut cu brio prin toate provocările anterioare fără să transpire. Din

experiența mea, munca persistentă are câștig de cauză, în cele din urmă, în fața cuiva care se dă în spectacol. Evitând cicatricile emoționale care provin din autocritica excesivă, obții capacitatea de a depune efort pentru a depăși dificultăți.

Cealaltă cheie a persistenței este onestitatea. Când nu-ți atingi obiectivul sau te simți umilit, nu te preface că nu-ți pasă, în special față de tine. Știu de ce o faci; pentru a te proteja pe tine și pentru a-ți proteja sentimentele. Dar negarea faptului că efortul tău a contat duce la detașare. Pierzi din vedere faptul că a meritat. Dacă nu contează, ai putea la fel de bine să renunți. Așa apare un alt proiect abandonat, o altă șansă ratată. În schimb, recunoaște obstacolul drept ceea ce a fost: o piedică temporară. Sigur, poți fi dezamăgit, dar dă-ți seama că, dacă continui și te tratezi cu bunătate și respect pe parcurs, vei ajunge acolo până la urmă. Desigur, acest lucru presupune că obiectivele tale au fost, de la bun început, realiste. Dacă ai început să te îndoiești de asta, vorbește cu un prieten în care ai încredere și vezi dacă ceea ce încercai era rezonabil și realizabil.

Îmi cer scuze celor pe care sportul îi plictisește, dar cred că unele dintre aceste principii apar foarte clar în competițiile sportive de top. Voi reveni cu mai multe exemple mai târziu, dar voi da unul acum. Mă uitam la un meci test de cricket la Lord's, între Anglia și Australia, cu o prietenă care nu se uită des la cricket. Asta era acum 20 și ceva de ani, când Australia era pe cale să devină echipa care domina cricketul mondial. În acea zi, era rândul lor să lovească și-i băteau pe englezi, ca de obicei. Prietena meu a făcut un comentariu despre jucătorii Angliei, care m-a făcut să mă opresc puțin: „Nu par să-și dea silința", a spus ea. „Uite, tipul acela nici măcar nu aleargă după minge ca și cum i-ar păsa." Avea

dreptate. Echipa Angliei se plimba pe teren de parcă ar fi jucat un meci cu familia pe plajă. De ce? Pentru că știau că Australia este echipa mai bună și probabil va câștiga. În loc să dea tot ce pot și să fie umiliți de faptul că erau echipa mai slabă, ei și-au protejat orgoliul, pretinzând că rezultatul nu contează. Au pierdut seria cu 5–0, dacă-mi aduc bine aminte. Compară asta cu atitudinea aceleiași echipe australiene când a pierdut în India, la scurt timp după aceea. Căpitanului lor i s-a cerut să comenteze după înfrângerea lor. Nu era dezamăgit, dar a recunoscut că echipa lui a pierdut în fața echipei mai bune în acele condiții. „Totuși, să-ți spun ceva, frate", a conchis el, „vom învăța din asta și ne vom întoarce mai puternici." Și chiar asta au făcut, și au fost în curând recunoscuți drept una dintre cele mai bune echipe care au practicat vreodată acest sport. Să înveți și să devii mai puternic recunoscându-ți neajunsurile fără a fi dramatic: acesta e cel mai sigur mod de a deveni mai bun și mai puternic.

Acum, în privința cumpătării. Din experiența mea, cei mai mulți care suferă de boli legate de stres sunt oameni amabili, onești și generoși, cei mai buni dintre noi. Ne oferă atât de mult pentru că așa simt că ar trebui. Lipsiți de o stimă de sine solidă, ei caută să-și infirme propria ipoteză a lipsei lor de valoare, dând atât de mult celorlalți în speranța că vor câștiga aprobarea lor. Problema e că, așa cum am văzut deja, vor ajunge să fie înconjurați de profitori. În afară de asta, acest efort duce inevitabil la deziluzii și la extenuare. Nu poți să oferi totul oricui, tot timpul; nu suntem construiți pentru asta. În plus, e inutil să impresionezi lumea. E posibil să te simți mai puțin prost față de propria persoană o vreme, dar acest beneficiu nu durează mult. Nici măcar dacă persoana impresionată e șeful tău. Muncește cât de

bine poți în mod constant, iar recompensele și recunoașterea vor veni până la urmă – nu imediat când meriți, dar, dacă ești consecvent, vei avea parte de ele. Ai nevoie de aprobarea unei singure persoane, și aceea ești tu. Dacă poți admite că efortul tău merită osteneala, chiar dacă nu dă roade încă și chiar dacă nu e recunoscut de nimeni altcineva, vei ajunge, în cele din urmă, într-un punct bun. Poate nu acolo unde plănuiai, dar într-un loc care a meritat eforturile tale. Dacă vrei să realizezi cât mai multe lucruri, menține un ritm cumpătat. Alergătorul care termină primul kilometru dintr-un maraton în patru minute nu va câștiga cursa. Iar viața este un maraton, nu un sprint.

OK, o să-mi permit să fiu puțin arogant. Cred că mă vei ierta pentru asta (poți să încerci și tu din când în când). Când aveam opt ani, eram înnebunit după cricket. Îmi doream să fiu Ken Barrington (cel mai bun jucător la bătaie al epocii sale și un om amabil și modest). M-am dus la cât de multe antrenamente am putut și am exersat destul de mult. N-am ajuns niciodată între primii 11 jucători ai școlii. Mulți ani mai târziu, ca adult, m-am uitat prin actele răposatului meu tată și am găsit fișa mea școlară de la acea vârstă, scrisă de șeful catedrei de sport. Acolo scria: „Tim este cel mai dedicat elev pe care l-am întâlnit vreodată. Din păcate, îi lipsește, în mod regretabil, talentul." Peste raport, tata scrisese: „Nu-i arăta lui Tim". Tata era un om tare bun. Dar nu am renunțat. Am trecut cu chiu, cu vai, prin diferitele niveluri ale cricketului școlar cu un succes limitat, pe care, știind să-mi apreciez realist limitele, l-am acceptat destul de ușor. Am găsit, în cele din urmă, o tehnică de la bowling care mi-a permis să generez mult efect lateral. Asta mi-a adus un succes surprinzător timp de câțiva ani, iar în cele din urmă

am devenit căpitanul echipei mele universitare de bowling. Ideea acestei povești este că talentul te duce departe. Dar numai dacă ești consecvent, de obicei, vei reuși cu adevărat. Atât timp cât nu-ți stai în cale, încercând să obții prea mult prea devreme sau descurajându-te pe parcurs. Încet și constant, mergi tot înainte. Acceptă loviturile și obstacolele. Învață din greșelile tale și continuă, mai ales când lucrurile nu merg așa cum vrei.

Am insistat destul de mult asupra acestui punct. Regândește-ți strategia de viață. Ai grijă de tine. Astfel vei obține mai mult, indiferent de cât de lipsit de valoare te crezi.

Nu știu dacă ai citit vreodată vreuna din cărțile lui Bill Bryson. Este unul dintre autorii mei preferați, datorită observațiilor sale tăioase și a spiritului său și mai tăios, care mă fac să râd mult. El este opusul meu, fiind american care a emigrat în Marea Britanie, și are multe de spus despre țara sa adoptivă. Îl enervează magazinele din frumoasele sate englezești, care au exclusiv prosoape, căni și bucăți mici de lemn cu mesaje motivaționale pe ele. Le vede ca pe o pierdere enervantă de timp. Acesta este unul dintre puținele subiecte asupra cărora nu sunt de acord cu el. Alege mesajele potrivite și uită-te la ele în mod regulat, mai ales atunci când nu ești în apele tale. Încearcă „Viața este un maraton, nu un sprint", „Mai binele este dușmanul binelui", „Poartă-te cu tine însuți așa cum te porți cu ceilalți" sau oricare alt memento de care ai nevoie.

9. Tehnici și tratamente

Dacă te confrunți cu depresie severă, anxietate sau orice altă afecțiune legată de stres, te rog să vizitezi medicul de familie, să fii sincer în legătură cu problema ta și să-i ceri o trimitere pentru terapie. Funcționează. În acest capitol voi prezenta câteva dintre tratamentele disponibile și câteva abilități utile. Chiar dacă nu ai nevoie de tratament în sensul clasic al cuvântului, ceea ce voi descrie te poate ajuta să schimbi modul în care gândești și acționezi. Schimbarea poate fi lucrul de care ai nevoie chiar acum. Dacă viața ta nu se îndreaptă în vreo direcție clară, întoarce-te și urmează altă cale. Acestea fiind spuse, nu te aștepta la rezultate instantanee de la ceea ce urmează să explic. Va trebui să te ții de asta, iar dacă vei reuși, aceste tehnici și tratamente îți pot îmbunătăți enorm viața.

Relaxare

Exercițiile de relaxare pot fi extrem de eficiente pentru creșterea rezistenței dacă perseverezi în practicarea lor, permițându-ți să-ți reduci gradul de stimulare în mediile solicitante la un nivel la care poți funcționa optim. O minte limpede este esențială în mijlocul bătăliei, iar cunoștințele în legătură cu relaxarea îți pot oferi asta, indiferent de obstacolul pe care-l înfrunți. Următorul exercițiu a apărut în mai multe dintre cărțile mele anterioare, așa că este posibil să fii deja familiarizat cu el. Există multe variații pe această temă, iar ideea e s-o găsești pe cea care funcționează cel mai bine pentru tine. Există

mai multe exerciții de relaxare disponibile sub formă de aplicații, fișiere audio sau alte formate în mediul audio. Caută pe Amazon sau pe App Store, dacă asta îți convine mai mult. Unii oameni beneficiază de pe urma tehnicilor de yoga sau de meditație transcendentală învățate în cadrul unui grup. Alții consideră că aplicarea unui set de instrucțiuni scrise este mai utilă, permițându-le să facă exercițiul în ritmul lor, cu propriile imagini mintale. Ceea ce urmează este doar un exemplu de o astfel de tehnică, dar pe care mulți dintre pacienții mei l-au găsit util.

Indiferent de modalitatea pe care ai alege-o să înveți tehnica, este nevoie de multă practică. Acesta e adevărul: exercițiile de relaxare sunt o pierdere totală de timp *la început.* De fapt, ele te pot face să te simți mai rău inițial, pentru că nu funcționează imediat, ceea ce te poate descuraja. A depune eforturi și a simți că nu reușești sunt niște aspecte care te doboară, deși sper că asta se va întâmpla din ce în ce mai puțin până ce termini cartea asta.

Dar te rog să perseverezi, pentru că atunci când vei stăpâni exercițiul vei descoperi că-ți poate schimba viața. O faci nu pentru beneficiile imediate, ci ca o investiție pentru viitor. Persoanele care beneficiază cel mai mult de pe urma exercițiilor de relaxare sunt cele care le pun în fruntea listei lor de priorități și exersează o jumătate de oră în fiecare zi, indiferent cât de ocupate sau de stresate ar fi. Dacă auzi că un asteroid îți va face orașul să se vaporizeze în 24 de ore, ia-o la goană, dar numai după ce ai făcut exercițiul de relaxare pentru ziua respectivă.

Privind înapoi, pot spune că am făcut acest exercițiu de relaxare zilnic timp de aproximativ trei ani, când eram la facultatea de medicină și la începutul carierei mele medicale, nu pentru că anxietatea mea atinsese niveluri mari, ci pentru că

mi-am dat seama că am nevoie de o modalitate de a trece peste examenele finale extrem de dificile și peste practica de stagiar (primul an de practică medicală, pe care mulți îl consideră înspăimântător). Mi-a luat aproximativ o lună de practică zilnică pentru a găsi sensul exercițiului, și numai când oricum mă simțeam destul de calm. Au trecut cel puțin trei luni până când am putut să-l folosesc în situații stresante, cum ar fi înainte de un examen, deoarece cel mai greu moment când poți efectua eficient un exercițiu de relaxare este când ai, de fapt, nevoie de el, adică atunci când stresul e foarte puternic. În aproximativ doi–trei ani am ajuns la punctul în care mă aflu acum, în care nu mai trebuie să fac exercițiul complet pentru că, la nevoie, pot intra la comandă într-o stare de relaxare. Cred că sunt puțin mai lent, deoarece mi s-a spus că perioada medie pentru a atinge acest nivel este de aproximativ nouă luni, dar cui îi pasă? Am ajuns acolo până la urmă și mi-am schimbat viața. Îți pot spune din experiența personală că merită timpul și efortul dedicat pentru a deveni expert într-un exercițiu de relaxare.

Un exercițiu de relaxare

Dedică 20–30 de minute acestui exercițiu.

1. Găsește un loc potrivit pentru a te relaxa. Un pat sau un fotoliu sunt ideale, dar merge oriunde, de preferință un loc liniștit și privat. Odată ce te pricepi destul de bine la exercițiu încât să-l găsești util, repetă-l când ai nevoie. Până atunci, fă-l când ai timp și când ești suficient de calm pentru a te putea concentra asupra lui.

2. Încearcă să-ți limpezești mintea de gânduri cât de mult cu putință.

3. Respiră foarte încet și adânc de trei ori (10–15 secunde pentru a inspira și expira o dată).

4. Vizualizează o imagine neutră. Un exemplu poate fi numărul 1. Nu alege nici un obiect sau imagine cu semnificație emoțională, cum ar fi un inel, o persoană sau o bancnotă. Lasă imaginea să-ți umple mintea. Privește-o cu ochii minții, dă-i o culoare și o textură, încearcă să o vezi în 3D; dacă este un cuvânt, repetă-l în șoaptă de mai multe ori. Continuă până când îți umple mintea.

5. Începe încet să te imaginezi într-o situație liniștită, pașnică și plăcută. Acesta ar putea fi un loc preferat, o situație imaginară sau o scenă fericită din trecut. Fii prezent acolo și observă senzațiile pe care ți le oferă toate simțurile: privește, simte, ascultă, miroase, gustă. Rămâi acolo o vreme.

6. Schimbă-ți încet focalizarea în așa fel încât să devii conștient de corpul tău. Observă tensiunea din orice parte a corpului. Ia pe rând fiecare grupă de mușchi și încordează-i, apoi relaxează-i de două sau trei ori în parte. Include degetele, mâinile, încheieturile, brațele, umerii, gâtul, fața, pieptul, burta, fesele, coapsele, picioarele, gleznele, labele picioarelor și degetele de la picioare. Fii conștient de senzația de relaxare, în contrast cu încordarea anterioară a acestor mușchi. Când procesul e complet, petrece ceva timp în această stare relaxată. Dacă nu ești relaxat, nu-ți face griji; doar exersezi deocamdată.

7. Dacă faci exercițiul în timpul zilei, ridică-te încet și mergi la treburile tale. Dacă este ora de culcare, întinde-te în pat până când adormi (asta se va întâmpla când ești experimentat; amintește-ți că, pentru început, s-ar putea să nu funcționeze).

La pasul 5, trebuie să subliniez că aceasta nu este o simplă vizualizare. Este o experiență multisenzorială. Permite-mi să ilustrez ideea. Te imaginezi pe o plajă frumoasă din Caraibe. Frumos, dar nu e suficient. Din ce direcție bate vântul? E o adiere constantă sau o rafală? Cum simți soarele pe pielea ta și cum se schimbă temperatura când soarele intră în nori? Cum ai descrie mirosul soarelui fierbinte la contactul cu nisipul și al cremei tale de plajă? Nisipul este moale sau dur, neted sau vălurit? Descrie gustul băuturii tale. Cât de departe de locul unde stai începe iarba? Palmierii sunt mici, ornamentali sau înalți? Nucile de cocos sunt verzi sau maronii? Ce auzi? Valurile se sparg de țărm sau susură domol? Auzi pescărușii sau alte sunete?

Deci trebuie să fii acolo în toate sensurile. Pentru majoritatea oamenilor, este nevoie de multă practică.

Nu grăbi acest exercițiu și amintește-ți să exersezi în fiecare zi. În cele din urmă, va funcționa și, atunci când va funcționa, vei fi mult mai rezistent.

Figura 9.1

Gestionarea timpului

Mulți dintre pacienții mei care suferă de afecțiuni legate de stres își petreceau cea mai mare parte a timpului alergând în cercuri care se micșorau constant. Ești ocupat, mai ales dacă ai un loc de muncă solicitant, copii mici, o familie pretențioasă sau îți lipsește sprijinul. Dar, în general, nu acești factori alimentau stresul pacienților mei. Era faptul că fie încercau să facă imposibilul, fie încercau să facă totul deodată.

În acest context, fii conștient de factorul înmulțirii cu 3 – adică sarcina pe care intenționezi s-o termini va dura, de obicei, de trei ori mai mult decât credeai. De când m-am pensionat, am avut timpul și atenția necesară să observ acest principiu în acțiune la soția mea, care este mereu ocupată. E adevărat de cele mai multe ori. Așa că, dacă crezi că poți să faci cumpărăturile, să cureți casa, să te duci s-o ajuți pe mama ta cu rufele, să lucrezi la declarația de venituri și să pregătești cina, am o veste pentru tine: nu poți. Așa că fă o estimare aproximativă a perioadei de timp de care crezi că va fi nevoie pentru fiecare sarcină, înmulțește-o cu trei și apoi fii realist în încercarea de a face ceea ce poți în timpul pe care-l ai la dispoziție. Stabilește ordinea priorităților și amintește-ți să planifici și timpul liber. Corpul uman nu este construit să fie mereu în mișcare. Da, știu, dacă ești o mamă singură fără vreun sprijin, ai puține ocazii să te odihnești. Dar, dacă apare vreuna, profită de ea. Să-ți lași copiii în fața televizorului suficient de mult timp ca să te poți odihni este atât în interesul lor, cât și al tău. Dacă ai prieteni sau familie care-ți oferă sprijin, folosește-l. Și dacă ești căsătorită, ce rost mai are soțul dacă nu-l pui să facă unele lucruri?

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
9	întâlnire administrativă	timp liber pentru probleme	muncă personală	organizare dosare	trimite raportul	cumpărături	
10				lucru la calculator	timp de călătorie		
11					întâlnire cu clientul		
12				pregătește raportul			odihnă
13	MASA DE PRÂNZ						

Figura 9.2. Program

Dar problema nu este doar efectul acestor solicitări asupra timpului tău, ci și modul în care-l organizezi. Dacă ești copleșit, oprește-te, ia-ți pauza de 30 de minute pe care nu o ai și fă-ți un program. Asta înseamnă să-ți organizezi sarcinile în cel mai eficient mod posibil. Acest lucru se poate face pe loc și poate include restul zilei în cauză, sau în avans, când poate include câteva zile sau săptămâni. Programul prezentat mai jos, în figura 9.2, este unul săptămânal pentru un om de afaceri fără copii.

Programul tău va arăta probabil foarte diferit, dar principiul este cel care contează. Să-ți organizezi timpul astfel încât să faci consecutiv lucruri care pot fi realizate într-un singur loc și să stabilești perioade și pauze pentru circumstanțe neprevăzute sunt niște factori care îți vor îmbunătăți viața și îți vor reduce semnificativ nivelul de stres.

Am ajuns la acest principiu destul de târziu în cariera mea, dar, Doamne!, ce mult m-a ajutat: să conduc niște clinici aflate una lângă cealaltă, în loc să străbat districtul în lung și-n lat; să am mai mult timp pentru partea administrativă; să-i informez pe pacienți că-i voi suna la sfârșitul orarului de lucru (cu excepția urgențelor)... Cel mai bun lucru a fost anunțul că întâlnirile au o durată de 40 de minute și că le-am programat la 45 de minute una de alta – timp pentru a face față neprevăzutului fără să întârzii și să trebuiască să am de-a face cu pacienți nemulțumiți care ar fi fiert de furie în sala de așteptare. Planificarea mai bună pe zile a înjumătățit stresul muncii mele. Gândește-te la asta.

Rezolvarea problemelor

Aceasta este cealaltă abilitate organizatorică pe care trebuie să începi s-o dobândești. Dacă ești afectat de o problemă gravă și te simți zdrobit sub greutatea ei, nu încerca s-o rezolvi dintr-o singură mișcare. Împarte și organizează.

Problemele nu vin niciodată pe rând, când te simți pregătit pentru ele, ci în momentele cele mai inoportune și, ca autobuzele londoneze, mai multe în același timp. Unele sunt contradictorii, așa că rezolvarea uneia o exacerbează pe alta. Întreaga situație pare o harababură totală, care te zăpăcește, nimic nu mai are logică, iei fie decizii proaste, fie deloc, în timp ce refuzul și disperarea preiau

controlul. Oamenii care sunt copleșiți tind să fie irascibili, în special față de cei apropiați, ceea ce duce la retragerea sprijinului exact când ai cea mai mare nevoie de el.

Principiul rezolvării problemelor este simplu. Ia o problemă mare sau un set de probleme și împarte-o în bucăți mai mici, mai ușor de gestionat. Este posibil să fi văzut următorul exemplu într-una dintre cărțile mele anterioare – cred că este unul bun pentru a ilustra principiul. Te afli într-un dezastru financiar. Problema este enormă și imposibil de gestionat. Deci, împarte-o pe bucăți:

1. Am depășit limita de descoperire a contului bancar.
2. Creditorii mei încep să mă amenințe.
3. Cheltuielile îmi depășesc veniturile.
4. Am o mulțime de datornici care nu dau semne că vor plăti ceea ce îmi datorează.
5. Rata dobânzii este în creștere, ceea ce înseamnă că ratele mele lunare ipotecare cresc.
6. Mașina mea se învechește și mă costă din ce în ce mai mult să o întrețin.
7. Mai e o lună până la Crăciun și nu-mi permit cadouri pentru copii.

Acum ai un set definit de probleme de luat în considerare, în locul unui singur dezastru de proporții. Sunt legate între ele, totuși abordează-le pe fiecare separat. Pentru fiecare problemă, gândește-te la câteva măsuri pe care le poți întreprinde. Include toate ideile tale, cele bune, cele mai puțin bune și cele care sunt aparent de-a dreptul niște prostii (este remarcabil cât de des ideile absurde se dovedesc a fi, de fapt, sclipiri de geniu).

Iată posibilele măsuri pentru problema 1 din lista de mai sus:

- Aranjează o întâlnire cu managerul băncii pentru a solicita o creștere a limitei de descoperire a contului.
- Explică faptul că e o problemă de flux financiar și că ești în curs de a o rezolva. Atrage atenția asupra faptului că același lucru s-a întâmplat în urmă cu doi ani și că ai intrat din nou în joc în trei luni.
- Ia un împrumut pe termen scurt.
- Împrumută de la prieteni/rude.
- Elimină din cheltuieli (consultă lista separată de cheltuieli).
- Ignoră problema și speră că va dispărea.
- Încearcă să obții mai multe ore suplimentare la locul de muncă.
- Vinde casa și mută-te într-o locuință mai mică.
- Caută un loc de muncă cu un salariu mai bun.
- Joacă la loterie.

Acum gândește-te la fiecare opțiune pe rând și exclude-le pe cele care nu funcționează sau care nu au șanse să funcționeze. Vorbește despre ele cu cineva în care ai încredere.

Parcurge acest proces pentru fiecare dintre problemele 1–7. Vei rămâne apoi cu o listă de măsuri, dintre care unele vor apărea de mai multe ori. Alcătuiește o listă cu ele și aranjeaz-o în ordinea priorităților. Acționează pe rând, bifând fiecare măsură după ce o îndeplinești. Fii realist în legătură cu sarcinile pe care ți le stabilești. Nu încerca să faci totul într-o zi. Procesul trebuie să fie de durată și să te mobilizeze, nu epuizant și opresiv. Acum faci tot ceea ce poți pentru a-ți rezolva problemele, ceea ce

te poate scoate din încurcătura derutantă și disperată în care ai fost captiv.

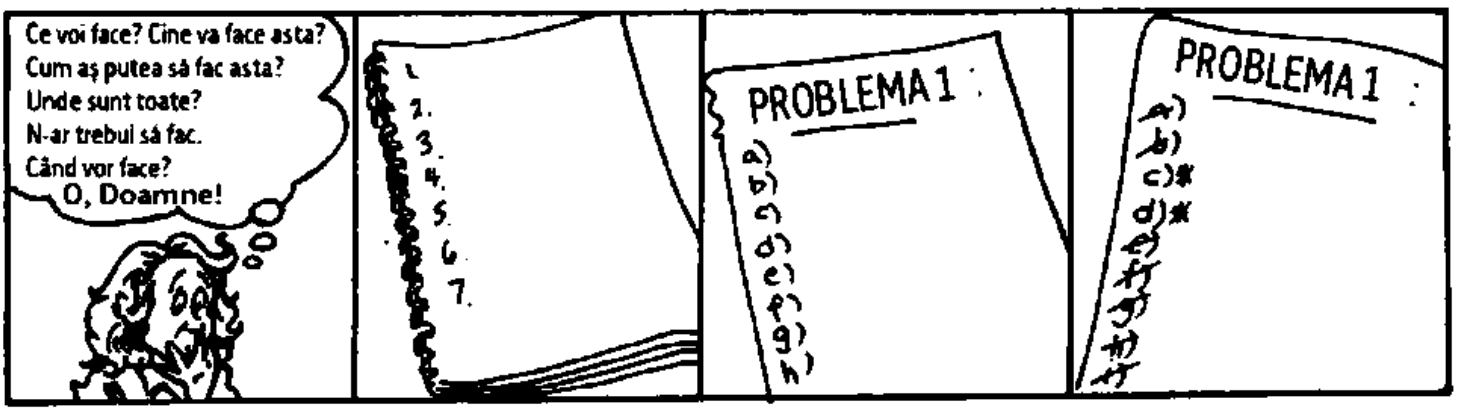


Figura 9.3

Desigur, respectarea acestei structuri nu face problemele tale să dispară peste noapte, dar îți redă puțin control și ajută la reducerea fricii care te-a inhibat atât de mult.

Terapie cognitiv-comportamentală (TCC)

Principiile TCC sunt esențiale pentru rezistență și pentru starea de mulțumire, astfel că le-am adus deja în discuție de mai multe ori, dar în această secțiune voi examina mai detaliat modul în care funcționează TCC.

Am auzit spunându-se adesea că cheia succesului și a rezistenței sub presiune este gândirea pozitivă. Nu sunt de acord. Ce rost are să-ți spui că vei reuși când, de fapt, nu te-ai pregătit cum se cuvine și te confrunți cu o sarcină sau cu un adversar peste nivelul tău? Așa ajungi la dezamăgire. Vrei să-ți pui la încercare talentul la box împotriva campionului mondial la categoria grea? Trebuie să-ți găsești mai întâi un chirurg plastician bun. Nu, ai nevoie de o

gândire realistă, împreună cu un grad de acceptare (voi ajunge la asta în secțiunea despre mindfulness de mai jos). Mândria excesivă nu este de folos nimănui, dar nu sunt utile nici viziunea distorsionată asupra ta, a lumii și a viitorului sau autoevaluarea negativă a ta și a tuturor acțiunilor tale. Așa ajungi să eviți unele lucruri și să stagnezi.

TCC se referă la identificarea gândurilor care alcătuiesc triada ta cognitivă negativă (vezi Capitolul 1) și apoi a prezumțiilor profunde care stau la baza acestor gânduri. În continuare, cu ajutorul terapeutului tău, trebuie să chestionezi aceste gânduri într-un mod structurat și logic, punând la punct diverse experimente comportamentale pentru a testa fiecare dintre diferitele moduri de a vedea situația cu care te confrunți. În cele din urmă, trebuie să compari, tot cu ajutorul terapeutului tău, rezultatele acestor experimente cu privire la gândurile și la presupunerile tale prealabile și să decizi cum le poți schimba cu ajutorul dovezilor pe care le-ai adunat. Acesta este un proces continuu, deoarece gândurile și presupunerile noastre negative s-au dezvoltat de-a lungul întregii vieți și, prin urmare, sunt greu de lăsat în urmă. Tocmai când crezi că ți-ai adus gândurile sub control, un nou set de gânduri negative și distructive apare de nicăieri, reflectând un set de presupuneri profunde, de care nu erai conștient anterior. Este posibil să nu fii conștient că te crezi neinteresant până când prietenul tău îți cere să fii cavaler de onoare și trebuie să ții un discurs. De fiecare dată când o presupunere ca aceasta este scoasă la suprafață, trebuie tratată în același mod structurat. Acest proces este ca și cum ai avea de-a face cu o barcă în care se infiltrează apă. Te ocupi de o spărtură doar ca să apară alta, apoi alta. Sigilează fiecare spărtură și,

în cele din urmă, poți naviga cu barca ta. Este vorba despre perseverență. Acesta este partea „cognitivă“ a TCC.

Partea „comportamentală“ a TCC implică să exersezi relaxarea, „să eviți evitarea“ (vezi capitolele 5 și 6) și alte strategii pe care le-am subliniat și pe care le găsești utile. Asta se bazează pe principiile „inhibiției reciproce“ (nu poți fi anxios și relaxat în același timp) și ale „desensibilizării sistematice“ (rezolvarea metodică a temerilor tale cu pași mici), pe care le-am subliniat în Capitolul 6. De asemenea, reflectă principiul conform căruia „devii cum te comporți“, așa că, pentru a schimba modul în care gândești, trebuie să-ți schimbi mai întâi comportamentul.

Să ne uităm la un exemplu despre cum poate funcționa TCC în practică. Să presupunem că Danny este introvertit și singuratic, deoarece crede că orice încercare de a-și face prieteni sau de a găsi o iubită va eșua și îl va umili. Terapeuta sa începe prin a explora aceste gânduri. Ea descoperă că Danny are un set de presupuneri care-i generează gândurile negative și atitudinea retrasă:

1. Sunt urât.
2. Sunt plictisitor.
3. Sunt prost.
4. Oamenii sunt cruzi și critici.
5. Dacă sunt respins, e un dezastru.
6. Voi fi mereu respins.
7. Alți oameni nu sunt respinși.

În continuare, terapeuta lui Danny îi va cere să evalueze cât de mult crede în fiecare dintre aceste ipoteze, în termeni procentuali (cât de sigur este că ipoteza este corectă):

- Sunt urât: 100%.
- Sunt plictisitor: 95%.
- Sunt prost: 90%.
- Oamenii sunt cruzi și critici: 90%.
- Dacă sunt respins, este un dezastru: 80%.
- Voi fi întotdeauna respins: 90%.
- Alți oameni nu sunt respinși: 80%.

Unele dintre aceste ipoteze pot fi modificate imediat. De exemplu, „oamenii sunt cruzi și critici". Danny i-a spus deja terapeutei despre un incident în care a fost agresat la școală. Un băiat pe care nu-l cunoștea bine a intervenit confruntându-i pe bătăuși și a oprit incidentul pe loc. Bătăușii erau cruzi, dar cum rămâne cu băiatul care l-a ajutat? Este posibil să mai existe și alți oameni generoși? Este posibil să-i găsească? Acum suntem pe un teritoriu mult mai productiv. Apoi vine „sunt plictisitor". De unde știi? Ți se par interesanți aceiași oameni ca fratelui tău? Nu? De ce? Pentru că ai interese diferite, preferințe și antipatii diferite? Aha, deci nu ești plictisitor pentru toată lumea atunci, ci doar pentru cei care nu sunt ca tine și nu-ți împărtășesc pasiunile. Fiecare dintre aceste ipoteze poate fi pusă la îndoială în același mod. Frumusețea este în ochiul privitorului. Faptul că ai trecut la cinci examene GCSE înseamnă că, probabil, ești peste medie în ceea ce privește inteligența. Orice propoziție care conține cuvântul „întotdeauna" este în general greșită (asta m-a învățat un profesor care mi-a arătat cum să răspund la întrebările de la examene de tip adevărat/fals la care nu știam răspunsul). Înțelegi ce vreau să spun. Există o mulțime de provocări cognitive care pot avea loc în timpul sesiunilor de terapie.

Dar alte presupuneri dintre acestea se vor dovedi mai persistente. Acesta este momentul în care pot fi

necesare experimentele comportamentale – de exemplu, pentru ipotezele 5–7, cele care se referă la respingere. Acestea s-ar putea să nu funcționeze în fața discuțiilor din timpul sesiunilor de terapie; ar putea fi nevoie să fie testate în viața reală. Terapeuta lui Danny nu-i cere să încerce să invite o fată la o întâlnire, nu încă. Simpla ideea îl face pe Danny să intre în panică, așa că ea îl încurajează să înceapă prin a încerca un lucru pe care îl consideră doar puțin înfricoșător: să-l întrebe pe un coleg de clasă prietenos, John, dacă vrea să iasă la o cafenea, sâmbătă, pentru a discuta despre un proiect pe care-l au ca temă. Când se întâlnesc, după ce termină de discutat despre proiect, Danny îi spune lui John că-i este frică să invite o fată la o întâlnire. John este de acord că întâlnirile sunt înfricoșătoare și-i spune lui Danny despre cum o fată de care i-a plăcut la ultima sa școală l-a refuzat. John îi sugerează s-o întrebe pe Sally, care face parte din echipa lor, dacă vrea să li se alăture să lucreze la proiect weekendul următor. Danny o întreabă a doua zi, dar Sally spune că are un eveniment sportiv la care va merge sâmbătă, așa că nu poate ajunge.

La următoarea ședință, Danny povestește toate acestea terapeutei sale, care îl laudă pentru ceea ce a realizat. Faptul că Sally nu a acceptat invitația lui Danny de a se alătura lui și lui John este irelevant; a pus întrebarea, ceea ce este un triumf. Acum, după ce a procesat ce s-a întâmplat, lui Danny i se cere să reevalueze probabilitățile punctelor 5–7:

- Dacă sunt respins, este un dezastru: 50%. (Depinde de context. De data asta a existat un motiv pentru ca Sally să nu vină, așa că nu a fost prea umilitor.)

• Voi fi întotdeauna respins: 20%. (Cred în continuare că dacă sunt doar eu, nimeni nu va dori să petreacă timp cu mine, dar accept că John a făcut-o, chiar dacă doar pentru a termina proiectul.)

• Alte persoane nu sunt respinse: 10%. (OK, trebuie să reformulez asta, pentru că John mi-a spus despre cum a fost respins; alți oameni nu sunt respinși la fel de des ca mine.)

Deci, după cum poți vedea, Danny și terapeuta lui mai au de lucru, dar deja presupunerile lui sunt din ce în ce mai puțin înrădăcinate. În următoarele săptămâni vor avea loc câteva experimente comportamentale mai provocatoare, din ce în ce mai solicitante. Chiar și când lucrurile nu merg bine, acest fapt tot ajută terapiei. Viața nu cooperează întotdeauna cu planurile tale, dar faptul că se implică în acest proces îi va permite lui Danny să se schimbe, să gândească mai realist și să acționeze mai productiv.

Acesta este doar un simplu exemplu pentru a ilustra ce se poate întâmpla în cadrul TCC. Este un tratament extrem de eficient pentru o serie de tulburări psihologice și-i poate ajuta pe oamenii fără diagnostic, dar care sunt prinși într-o anumită rutină. Principiile TCC sunt un mod de viață pe care-l recomand tuturor. Nu mi-am permis niciodată să mă simt anxios, supărat, nervos sau inconfortabil fără să-mi aplic mie însumi TCC. La ce mă gândesc? Are sens? Există un mod mai realist și mai util de a privi situația? Asta mă face să mă simt mai bine? Răspunsul e de obicei „da".

Dacă îți este sugerată TCC, acceptă. S-ar putea să rămâi uimit de rezultate. Există mai multe variante de TCC, așa că nu-ți face griji dacă ceea ce ți se oferă nu se potrivește exact cu modelul pe care l-am

descris. De exemplu, o variantă se numește „terapie analitică cognitivă“ (TAC). Aceasta, după cum sugerează și numele, combină TCC cu o oarecare explorare a experiențelor și emoțiilor de la începutul vieții tale, care te-au adus unde ești acum. Se potrivește unor persoane, în special celor ale căror vulnerabilități au origini clare în traumele timpurii ale vieții.

Dacă nu poți obține o trimitere pentru TCC în perioada următoare, încearcă să citești *The Feeling Good Handbook* (*Cum să te simți bine*) de David Burns sau să vizitezi site-ul web moodgym.com.au.

Mindfulness (TCC bazat pe mindfulness – TCCBM)

Mindfulnessul ca tratament este o ramură a TCC și, la fel ca TCC, este un mod de viață. Principiile sale sunt vechi, fiind bazate pe filosofii budiste și pe alte filosofii orientale. A fost prezentat unui public occidental mai larg de Jon Kabat-Zinn, printre alții. Este autorul cărții *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja*, pe care o recomand cu căldură. El a fost inspirat, la rândul său, de opera lui Eckhart Tolle, autorul bestsellerului *Puterea prezentului*, publicat pentru prima dată în 1997.

Tolle este un personaj interesant. Dacă dorești o descriere mai detaliată a modului în care a descoperit principiile despre care scrie, o vei găsi în cartea mea *Overcoming Anxiety* (*Cum să treci peste anxietate*). Și mai bine, citește *Puterea prezentului*. Pentru scopul nostru, este suficient să spunem că Tolle a învățat printr-o experiență dureroasă că este imposibil să fii fericit dacă nu-ți petreci cea mai mare parte a timpului în prezent. Mai mult, el susține că e destul de dificil să fii nefericit dacă trăiești în prezent, cu excepția cazului în care suferi

de o boală cronică sau de un alt fel de durere. Cea mai mare parte a suferinței umane din comunitățile care nu sunt împovărate de sărăcie provine din îngrijorarea cu privire la trecut sau la viitor. Nu dificultățile cu care te confrunți sunt principala cauză a nefericirii tale, ci faptul că te învinovățești că ai permis să se întâmple așa ceva, că te critici din cauza nedreptății sau că te temi de unde te-ar putea duce asta în viitor. Totul este un mit, în orice caz; toți avem memorie selectivă, iar cei care tind să aibă depresie sau anxietate înclină să-și amintească doar ceea ce au greșit, și nu motivele pentru care ar putea fi mândri. Iar lucrurile pentru care ne îngrijorăm se întâmplă rar. Cele mai multe nenorociri pică din cer fără avertisment. Autocritica și grijile tale sunt niște fantezii de care trebuie să scapi. Poți face acest lucru dacă trăiești cu adevărat în prezent.

Una dintre cele mai bune cărți despre mindfulness este *Cultivarea lucidității* de Mark Williams și Danny Penman. Aplicația Headspace, disponibilă pentru dispozitivele Apple și Android și (la momentul scrierii) gratuită pentru primele zece zile, este bună pentru cei care preferă să asculte. Are trei meditații ghidate de bază și o bibliotecă cu subiecte din care să alegi, despre stres, anxietate, dorințe și altele. Meditațiile durează de la trei la peste 20 de minute, așa că, pe măsură ce te perfecționezi, în funcție de cât timp ai la dispoziție, poți crește timpul în care să meditezi. Mi s-a spus că și aplicația Calm este foarte bună, deși nu am folosit-o.

S-ar putea să fiu acuzat că simplific excesiv, dar pentru mine mindfulnessul are doar două principii. Primul, pe care l-am atins deja, este să fii cu adevărat *prezent* în acest moment. Ți-am povestit despre testul meu de mindfulness în Capitolul 1 (să fii conștient de culoarea florilor din afara biroului

meu). În cazul tău, ești cu adevărat conștient de împrejurimile tale și de experiența pe care ți-o oferă chiar acum? Dacă nu, stai puțin și privește și simte-le înainte de a trece la următorul paragraf.

Al doilea principiu este să *renunți la luptă*. Asta înseamnă să nu te mai lupți cu trecutul, viitorul, nedreptatea, simptomele, sentimentele și emoțiile tale, eșecurile și imperfecțiunile tale, să nu te mai lupți cu nimic. Pur și simplu trăiește. Îmi place sfatul: „Nu face nimic; doar stai". A trăi viața pe deplin presupune să fii nemișcat suficient de mult pentru a o simți. Mulți dintre pacienții mei aleargă cu un milion de kilometri pe oră, într-o mișcare perpetuă, pentru a nu trăi sau a nu simți durere. Problema este că nu pot trăi nici bucurie. Un terapeut specializat în mindfulness te va încuraja să-ți simți emoțiile, nu să fugi de ele. Sentimentele incomode au un fel de a ieși la suprafață, oricât de mult ai încerca să le suprimi. E mai bine să le accepți și chiar să le îmbrățișezi. Așa își pierd puterea, ca o fantomă pe care o întâmpini cu un zâmbet. Fantoma ale cărei lanțuri zornăie în toiul nopții nu mai reușește să fie înfricoșătoare dacă te oferi să-i lustruiești cătușele.

Mindfulnessul, deși este simplu în principiu, este dificil de realizat, așa că s-ar putea să ai nevoie de ajutor. Poți căuta un terapeut expert în mindfulness sau un grup de mindfulness (se pare că funcționează bine într-un cadru de grup și nu necesită multă interacțiune, așa că ar trebui să fie ușor de gestionat chiar dacă suferi de anxietate socială). În orice caz, discută cu medicul de familie ca să vezi ce ar putea fi disponibil în cadrul sistemului public de sănătate.

Mindfulnessul este un instrument puternic. Un studiu recent asupra călugărilor budiști a arătat că creierul lor este modificat permanent prin

practicarea meditației de tip mindfulness, permițând tiparelor undelor cerebrale, pe care majoritatea dintre noi le avem doar câteva secunde, să persiste de la câteva minute la câteva ore. Acestea sunt tiparele care apar când ai un moment de inspirație, un moment de claritate sau un sentiment de pace desăvârșită. Cea mai puternică formă de meditație care să producă această schimbare, conform acestei cercetări, implică iertarea, ceea ce nu este o surpriză având în vedere lucrurile discutate în capitolul anterior. Cei care vor să învețe să facă asta sunt încurajați să înceapă să se gândească la iertarea oamenilor pe care-i iubesc, dar care au făcut ceva enervant sau supărător. Apoi trec la iertarea propriilor neajunsuri și termină prin a medita asupra iertării față de cei pe care-i consideră cei mai dificili sau insuportabili. Este foarte dificil – fă o încercare. Oamenii care sunt conștienți de viața lor sunt mai robuști, mai creativi, mai productivi și mai mulțumiți decât noi, ceilalți. Axa lor HHS (vezi Capitolul 1) este recalibrată în jos, ceea ce înseamnă că devin mai rezistenți în fața efectelor stresului.

La fel cum mindfulnessul s-a născut din TCC, „terapia prin acceptare și angajament" (TAA) s-a născut din mindfulness. Punctul central este acolo, în nume. Acceptă-ți situația, simptomele și, chiar mai mult, limitările și dificultățile. Nu încerca să scapi de ele; lasă-ți sentimentele să existe. Și fii așa cum ești, nu cum simți că ar trebui să fii. Observă-ți slăbiciunile în loc să te judeci pentru ele, și – mai greu pentru mulți – recunoaște-ți punctele forte. Uită de „de ce" și lucrează cu ceea ce ai.

TAA ar putea fi un acronim diferit:

- Trăiește în prezent și acceptă-ți reacțiile.
- Alege-ți un scop.

• Acționează.

Deși sentimentele tale sunt ceea ce sunt, poți controla modul în care reacționezi la ele. Un terapeut care lucrează cu acest model va conveni cu tine schimbarea planului de acțiune și te va încuraja să te dedici acestuia, indiferent de felul în care te vei simți. Acest lucru poate fi greu, deoarece sentimentele sunt dificile, mai ales când sunt provocate de o altă persoană. „Bețele și pietrele îmi pot rupe oasele, dar..." – aici schimb proverbul – „... cuvintele dor mult mai rău."

De aceea, e posibil să ai nevoie de un terapeut care să te ajute cu gestionarea sentimentelor dificile în timp ce urmezi planul ales. Ca și celelalte terapii enumerate aici, TAA este puternică și bine fundamentată. Dacă dorești să citești mai multe despre asta, încearcă *Noua terapie prin acceptare și angajament* de Steven Hayes și Spencer Smith.

Există o mulțime de alte tratamente psihologice care te pot ajuta să faci față mai bine vieții (psihoterapia exploratorie și consilierea de suport sunt două exemple), dar cele prezentate mai sus sunt cele despre care cred că merită să se intereseze toată lumea. Au în comun faptul că sunt un mod de viață. Ar putea fi un mod mai fericit și mai eficient de a-ți trăi viața decât felul în care ți-o trăiești acum?

10. A eșua cu bine

Theodore Roosevelt a spus-o pe scurt:

> Nu cel care critică are vreo importanță; nu cel care remarcă cum se împiedică un om puternic sau unde s-ar fi putut descurca mai bine autorul faptelor. Meritul îi aparține celui care se află de fapt în arenă, a cărui față este plină de praf, sudoare și sânge, celui care se străduiește cu curaj; celui care greșește și se încurcă din nou și din nou; pentru că nu există efort fără erori și neajunsuri; celui care se străduiește cu adevărat să facă un lucru bun; celui care cunoaște marele entuziasm, marele devotament, celui care se consumă pentru o cauză demnă, celui care, în cel mai bun caz, cunoaște în cele din urmă triumful unor realizări importante și celui care, în cel mai rău caz, dacă eșuează, măcar eșuează îndrăznind foarte mult.

Aș putea încheia cartea chiar aici, atât de bine a rezumat Teddy Roosevelt minunata putere a eșecului în urmă cu peste 100 de ani. Acest citat mi-a fost adus în atenție de Brené Brown într-o prelegere intitulată *Fii curajos!*, pe care o poți găsi pe Netflix sau pe YouTube. Merită văzută, iar cartea ei intitulată *Curajul de a fi vulnerabil* merită, de asemenea, citită.

Extrapolând acest citat, Brown observă că, uneori, a câștiga o cursă înseamnă să te prezinți și să pierzi, mai degrabă decât să alergi, și că, pentru a inova, trebuie să fii pregătit să eșuezi. Pentru ea, curajul și

vulnerabilitatea nu sunt opuse, ci sunt două fețe ale aceleiași monede. Persoana curajoasă își dă voie să fie vulnerabilă, în loc să se retragă la adăpost. Ea nu trebuie să pară dură, pentru că acesta este scopul doar dacă țelul tău în viață este să fii admirat de oameni suficient de superficiali pentru a crede în această fațada.

Curajul înseamnă să cauți ceva real, durabil și valoros, și poți găsi asta doar afișându-ți adevărata personalitate, fiind suficient de expus încât să te lași rănit. Acesta este singurul mod de a avea o relație de succes, care merită osteneala, indiferent dacă este vorba de un prieten, partener sau soț/soție.

Un specialist în educație, sir Ken Robinson, a adăugat că, pentru a descoperi diverse lucruri, pentru a deveni mai înțelept și pentru a crea ceva original, trebuie să fii pregătit să greșești. Sunt de acord. Fii atent la oricine este prea sigur de un anumit lucru, mai ales dacă judecă pe cineva care nu-i împărtășește convingerile. Există posibilitatea să nu se fi gândit niciodată suficient de profund sau să nu-și fi permis să fie vreodată suficient de vulnerabil pentru a învăța ceva real din viața sa. În momentele mele de narcisism îmi imaginez că următoarea regulă este numită „legea lui Cantopher“: „Gradul de siguranță al unei persoane este invers proporțional cu înțelepciunea sa“. Evită oamenii care sunt prea siguri de anumite lucruri. Și dacă ești tentat să ripostezi: „Ah, dar atunci, dacă ești sigur de legea lui Cantopher, trebuie să fii prost!“, atunci ești un „știe-tot“ – consultă citatul de la începutul acestui capitol.

Cu toții cunoaștem oameni cărora le place să-i umilească pe alții. Cei mai răi sunt trolii care-i batjocoresc pe alții din spatele anonimatului oferit de rețelele de socializare și de internet. Dacă cineva îți aruncă o pungă cu excremente, dă-te la o parte,

nu prinde punga. Twitter și alte rețele de socializare conțin o mulțime de excremente verbale. Nu citesc recenziile de pe Amazon ale cărților mele, pentru că, așa cum spune Brown, „Dacă nu ești în arenă eșuând și mâncând bătaie în mod regulat, nu sunt interesat de feedbackul tău". Ei bine, le citesc câteodată, dar sunt selectiv cu privire la părerile pe care le iau în considerare. Te sfătuiesc să fii foarte selectiv cu părerile de care ții cont. Primește feedback numai de la cei care te iubesc și cărora le pasă de tine sau de la cei în care ai încredere și pe care îi respecți, nu de la cei care critică totul în mod obișnuit sau care sunt lingușitori.

A-ți permite să eșuezi este singurul mod pe care-l cunosc de a supraviețui intact bătăliei emoționale pe care o duci cu viața. A-i lăsa și pe alții să eșueze este cea mai mare dovadă de bunăvoință pe care le-o poți oferi. Asta și dacă nu sunt oameni buni după standardele tale, dacă nu sunt corecți sau înțelepți sau suficient de amabili. Spune-le oamenilor doar ceea ce te întreabă sau ceea ce ești destul de sigur că-i va ajuta. Ești sigur că acea „critică constructivă" pe care i-o aduci Taniei este cu adevărat menită s-o ajute? Sau o faci pentru că așa te simți mai bine, mai înțelept, mai puternic? Înainte de a oferi feedback nesolicitat, trebuie să faci o evaluare destul de rațională și să vezi nu doar dacă ai dreptate, ci și dacă destinatarul cuvintelor tale are puterea sufletească de a fi ajutat, nu doar rănit de ele. Hei, uite, nici unul dintre noi nu este perfect; toți putem fi irascibili și răi uneori. Dar, când se întâmplă asta, spune lucrurilor pe nume și nu pretinde că intenția ta este onorabilă.

Dacă urmezi acest sfat poți să ajungi să-ți suprimi niște resentimente. Nici asta nu e bine. Nu fierbe în sinea ta; nu e bine pentru tine. Deci ce ai de făcut cu

sentimentele tale? Cred că poți folosi principiile TCC aici (vezi Capitolul 9). Faptul că fierbi în interior se bazează pe o presupunere falsă: oamenii ar trebui să fie buni, corecți și să-mi semene. De ce? Cine spune că lumea ar trebui să fie populată doar de oameni pe care-i găsești simpatici? Nu da vina pe bigoți pentru că sunt bigoți sau pe bătăuși pentru că îi hărțuiesc pe alții. Ei sunt cine sunt și se vor schimba doar dacă aleg asta. Este treaba *ta* să-i eviți sau să stabilești limite eficiente împotriva exceselor lor. Așa cum spune Max Ehrmann în frumosul său poem în proză „Desiderata": „Evită persoanele agresive, acestea sunt supărătoare pentru spirit".

Nu spun că a fi o persoană bună nu contează. Contează – cel puțin pentru mine. Fii o persoană cât se poate de bună, atât cu tine, cât și cu alții. Cel mai ferm mod în care poți face asta este să fii un profesor bun și plin de compasiune. Nu contrazic ceea ce am spus mai devreme despre faptul că ar trebui să le răspunzi oamenilor doar când ești întrebat. Dar în viață este vorba despre învățare, dacă vrei, și tot ceea ce faci și spui este o experiență de învățare pentru tine și pentru cei din jur. Așa cum am explicat la începutul cărții, profesorii furioși, sadici și hărțuitori sunt, în cel mai bun caz, ineficienți și, în cel mai rău caz, pot provoca daune pe termen lung. Profesorii calzi, încurajatori, plini de compasiune, iertători, pasionați și consecvenți sunt extrem de puternici prin binele pe care-l pot face și prin înțelepciunea pe care o pot dărui elevilor lor.

Așa că fii un profesor bun, mai întâi pentru tine, apoi și pentru ceilalți, în timp ce se împiedică parcurgând viața și încercând să învețe din greșelile lor și din greșelile tale. Așa îmbunătățești rezistența, nu fiind dur, crud sau insensibil, ci fiind blând și bun cu ceilalți și cu tine însuți, în timp ce treci prin

procesul de învățare care durează toată viața. Cât de interesantă poate fi viața când nu există frica de eșec! Personal, urăsc frica. Elimină bucuria din tot ceea ce faci și e ineficientă. Nu vorbesc despre frica de un pericol concret din fața ta. Dacă cineva te amenință cu pistolul, e o idee bună să-ți fie frică. Dar teama de a da greș, de a „mă autodezamăgi", de a fi criticat de tine însuți sau de alții? Este doar o pierdere de timp lipsită de logică.

Există anumite momente și situații în care acest lucru este atât dificil, cât și deosebit de important. Orice apariție publică sau prestație, orice sarcină la locul de muncă, orice efort de a obține aprobarea unui om pe care-l prețuiești, orice concurs sportiv al cărui rezultat contează pentru tine sau orice efort de a-ți ajuta sau de a-ți proteja copiii intră în această categorie. Cea mai bună performanță a ta vine dintr-o pregătire foarte bună, care implică mult exercițiu, dar apoi trebuie să acționezi ca și cum rezultatul nu ar conta. Fred Couples a devenit un jucător de golf mai bun autoconvingându-se că nu-i pasă dacă lovitura sa a ajuns sau nu la țintă, ci doar dacă a lovit mingea. Tenismanul Mark Cox, colaborator al echipei care a dezvoltat abordarea „Inner Game" (jocul interior) a sportului, a descoperit că, lovind o minge în vecinătatea vagă a „T"-ului de pe partea cealaltă a fileului, dar încercând să *nu* lovească „T"-ul însuși, a înjumătățit distanța medie cu care mingea rata acest semn, față de încercările efective de a nimeri. Prin urmare, trecerea prin etapele necesare, și *nu* încercarea de a obține rezultatul dorit, îți aduce *mai degrabă* reușita. Chiar dacă nu îți atingi obiectivul, trebuie să-ți tratezi eșecul ca pe o sursă de informații și de putere pentru a-ți spori șansele de a ajunge unde vrei data viitoare.

Deci du-te și găsește niște lucruri la care e posibil să eșuezi. Astea sunt lucrurile care merită cu adevărat să fie făcute. Distrează-te și fii generos când nu câștigi.

Dacă vrei să devii mai bun ca antrenor, șef, lider, prieten sau membru de nădejde al familiei, amintește-ți că rolul tău cel mai important nu este să-i îndemni pe ceilalți spre succes, ci să dezvălui puterea minunată pe care o are eșecul când este tratat corespunzător. Rezistența vine din reducerea daunelor pe care ți le provoci ție și altora, cele mai severe provenind din criticile excesive. Concentrează-te pe bunătate și recompensă, nu pe amenințări sau pedepse; pe consecvență și gestionarea atentă a schimbării, nu pe schimbare de dragul schimbării; pe insuflarea și aplicarea valorilor împărtășite reciproc, nu pe niște ordine aplicate din exterior.

Și fii acel „om puternic care se împiedică". După cum încheie Roosevelt citatul cu care am început acest capitol: „Locul său nu va fi niciodată lângă acele suflete reci și timide care nu cunosc nici victoria, nici înfrângerea".

CONCLUZIE

OK, am de făcut o mărturisire. Mai ții minte cum, în Introducere, mă dădeam mare că eu știu să pierd atât de bine? Nu este complet adevărat. Credeam că e, dar soția mea a remarcat că, atunci când m-a bătut recent la scrabble, am răsturnat tabla de joc (ups!) și am pretins că lipsesc litere. Ea crede că e foarte amuzant că scriu o carte despre cum să eșuezi cu succes, deoarece, în opinia ei, sunt pe locul 3 000 000 în topul americanilor care se pricep la asta. Am căzut totuși de acord că încerc să mă perfecționez și că, probabil, efortul depus a dat roade. Când ratez o lovitură ușoară la golf, înjurăturile mele sunt mai scurte, mai calme și mai puțin jignitoare decât erau înainte. În orice caz, nu vrei să primești sfaturi de la experții care navighează liniștiți prin viață fără să transpire, ci de la un om care-și dă silința, care învață din greșelile sale. Asta îmi spun mie, cel puțin.

Oricare ar fi defectele mele, încerc să învăț de la alții care fac ce trebuie. Cei mai buni, din experiența mea, sunt alcoolicii în recuperare. Vai, ce povești aș putea spune... dar nu asta e ideea. Cu toții am făcut lucruri de care ne este rușine. Dependenții, inclusiv alcoolicii, au făcut mai multe decât majoritatea. Dar mulți dintre cei reabilitați au parcurs pașii de recuperare AA, care le oferă un grad de autocunoaștere și de onestitate pe care cei mai mulți dintre noi nu-l vom atinge niciodată. Odată cu acestea vine liniștea. Caută un alcoolic care s-a recuperat și petrece ceva timp vorbind cu el. Vei înțelege ce vreau să spun. Dacă nu cunoști nici unul, petrece timp cu orice persoană cunoscută care a

dobândit seninătatea – cineva care nu se agită, nu poartă pică, nu bârfește sau nu se enervează, dar care acceptă oamenii și viața așa cum sunt. Un prieten de-ai mei, comentând despre unele dintre personajele dificile de la clubul nostru de golf, mi-a spus zilele trecute: „Oamenii sunt ceea ce sunt și nu este treaba noastră să-i schimbăm". Fix așa e.

Așa că, deși nu mă pricep să eșuez atât de bine pe cât mi-aș dori sau pe cât credeam că mă pricep, îmi dau toată silința. Învăț pe măsură ce înaintez. Și asta e ideea, nu-i așa? S-ar putea să-ți dai ochii peste cap când îți spun c-o să vorbesc despre scopul vieții, dar asta va fi ultima mea carte, cel puțin de acest gen, și dacă nu poți fi filosof la sfârșitul ultimei tale cărți, atunci când mai poți? Voi modifica puțin Declarația de Independență a Statelor Unite și-ți voi spune că, pentru mine, în viață este vorba despre dragoste, învățătură și căutarea onestității. În cel mai bun caz, este vorba despre o combinație a tuturor celor trei: să înveți să fii mai iubitor față de ceilalți învățând să te iubești pe tine însuți, în ciuda defectelor tale, și să fii sincer cu ceilalți, precum și cu tine însuți, deoarece odată cu iubirea necondiționată vine și capacitatea de a fi sincer fără să rănești pe nimeni. Așa că, deși a murit cu aproape jumătate de secol în urmă, încă încerc să-l iubesc pe bătrânul profesor de matematică din introducere, care m-a terorizat când eram copil. Cred că încerca să facă tot ce-i stătea în putință cu resursele sale emoționale foarte limitate. Sunt departe de a-l iubi pe Donald Trump sau pe susținătorii săi, dar încerc. Viața este un proces continuu. Poți avea propriile păreri despre scopurile vieții tale. Dacă nu ai, gândește-te la ele și apoi urmează-le fără teamă. Drumul este cel care face viața să merite trăită, nu atingerea perfecțiunii.

Ei bine, la revedere, dragă cititorule! Dacă ai citit ceva din ce-am scris, sper că te-a ajutat puțin. Dacă nu, nu renunța. Continuă să cauți ceea ce te face fericit și ține-ți capul deasupra apei prin valurile agitate ale vieții. Totul se află acolo. Du-te și fă greșeli, iartă-te, învață din ele și continuă să privești înainte. Dacă faci asta, sunt încrezător că vei găsi ceea ce cauți, inclusiv cea mai impalpabilă calitate a vieții: bucuria. Îți doresc o viață fericită, distractivă și interesantă, plină de eșec, succes, înfrângere și victorie!

LECTURI SUPLIMENTARE

Aceasta e o listă de cărți, site-uri și programe TV pe care le-am menționat în text. Nu trebuie să le citești sau să te uiți la toate, evident, deși toate merită efortul.

Cărți

Bastian, Brock, *The Other Side of Happiness: Embracing a More Fearless Approach to Living*, Penguin, 2018.

Berne, Eric, *Jocurile noastre de toate zilele*, trad. Oana Munteanu, Trei, 2017.

Brown, Brené, *Curajul de a fi vulnerabil*, trad. Liviu Dascălu și Cristina Rusu, Curtea Veche, 2016.

Bryson, Bill, *Însemnări de pe o insulă mică*, trad. Anacaona Mîndrilă-Sonetto, Polirom, 2017.

Burns, David, *The Feeling Good Handbook*, Plume Books, 1999.

Cantopher, Tim, *Overcoming Anxiety – Without Fighting It*, Sheldon Press, 2019.

Cantopher, Tim, *Cum să facem față persoanelor toxice*, trad. Andreea Rosemarie Lutic, Litera, 2019.

Frankl, Viktor, *Omul în căutarea sensului vieții*, trad. Florin Tudose, Vellant, 2018.

Hayes, Steven și Smith, Spencer, *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, New Harbinger Publications, 2005.

Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja*, trad. Marilena Constantinescu, Herald, 2020.

Rotella, Bob, *Golf is Not a Game of Perfect*, Simon & Schuster, 2007.

Tolle, Eckhart, *Puterea Prezentului*, trad. Alexandra Borș, Curtea Veche, 2016.

Twenge, Jean, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*, Atria Books, 2017.

Westover, Tara, *Învățare. Memorii*, trad. Paul Slayer Grigoriu, Publica, 2019.

Williams, Mark și Penman, Danny, *Cultivarea lucidității. Un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată*, trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, 2015.

Site-uri

TCC

www.moodgym.com.au

Aplicații de mindfulness

www.headspace.com

www.calm.com

Documentar Netflix

Brown, Brené, *Fii curajos!*, 2019.